نەخۆشیی شەکرە



دوکتۆر
سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوەی زمانەوانی
دلێر ئیبراهیم

نەخۆشی شەکرە

دکتۆر

سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوەی زمانەوانی

دلێر ئیبراهیم

پێشکەشە...
بەزێدە ئازیز و خۆشەویستانم...
دایک و باوکم

هیوادارم ببێتە مایەی هاندان و خۆپاراستن و چاودێری زیاتر بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە

کتێب: نەخۆشی شەکرە
دانانی: دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە
پێداچوونەوەی زمانەوانی: دلێر ئیبراهیم
بلاوکراوەی ئاراس- ژمارە: ٤١٥
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم
سەرپەرشتیی چاپ: ئاوڕەحمانی حاجی مەحموود
چاپی یەکەم، هەولێر- ٢٠٠٦

لە کتێبخانەی گشتیی هەولێر ژمارە (٢٢٩)ی ساڵی ٢٠٠٥ی دراوەتێ

بسم الله الرحمن الرحيم

(كلوا واشربوا ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين...)

سوره (الاعراف)، الايه (٣١)

تەندروستی سامانێکە بۆ گەل و وڵات

د. سەلیم سەعید زەنگنە

ئەم کتێبە بەشێکە لە زنجیرە کتێبێک بەمەبەستی هەوڵدان بۆ گۆڕینی ڕەوشی تەندروستی لە کۆمەڵگەی کوردەوارییمان، بەوهیوایەی هۆشیاری میللەتەکەمان زیاد بکات دەربارەی نوێترین زانیاری لە بارەی تەندروستی لە جیهاندا.

ئەوانەی لەو باوەڕەدان کەوا کات نەماوە بۆ ئەنجامدانی وەرزش دەبێ ئێستا یان دواتر کاتێک لە ژیانیان بۆ نەخۆشی تەرخان بکەن.

ئێدوارد ستانلی (١٨٢٦-١٨٩٣)

تەندروستی باش، ژیان و داهاتوویەکی ڕووناکە بۆ وڵات و بەرپرسییتییە بەرامبەر بەنەوەی داهاتوو.

دانەر

پێشەکی

تەندروستی ئاوێنەی لەشە و ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ژیانی ئادەمیزاد، ئەگەر هاتوو مرۆڤ تەندروستی باش بوو ژیانی ئاسودە و دەروونی هێمن و پەیووەندی لەگەڵ دەوروبەر ڕێک و پێک دەبێت و دەرفەتی هەموو شتێکی دەبێ لە ژیانی بەڵام بەپێچەوانەوە مرۆڤی نەخۆش و تەندروست خراپ و نالەبار هەموو ئەو لایەنانەی تێک دەچێ و دەشڵەژێ.

ئەگەر هاتوو مرۆڤ دووچاری نەخۆشییەک هات ئەوا مانای ئەوە نیە ئیتر ژیانی تێکچووە و زیاتر ناتوانێ بەردەوام بێت و ئامانجەکانی بهێنێتە دی. سیستمی تەندروستی نوێی جیهانی ئامانجی ئەوەیە کە هەموو مرۆڤێک دەبێ ژیانێکی ئاسودە و ئاسایی بژێت و دەبێ دابین کردنی تازەترین شێوازی چارەسەرکردن ئەرکی دەوڵەت بێت و بەبەردەوام چاودێری نوێترین چارەسەری بکات و هۆکارەکانی دابین بکات بۆ هەموو هاولاتییەک تاوەکو بەئاسانی بتوانێ دەستی بگاتە ئەم چارەسەرییە. هەروەها بنەماکانی جاڕنامەی مافی مرۆڤیش دان بەوەدادەنێ و داکۆکی لێدەکات بەڵام لەبەرانبەر ئەمەش دەبێ تاکەکانی کۆمەڵ خۆیان بەبەرپرس بزانن بەرانبەر بەتەندروستی خێزان و کۆمەڵیان و بەبەردەوام چاودێری تەندروستی خۆیان بکەن. بەداخەوە نەخۆشی شەکرەش هەرچەندە ٣٥٠٠ ساڵ لەمەوبەر ناسراوە لە جیهاندا بەڵام لە کۆمەڵگەی ئێمە خەڵکی زانیاریان دەربارەی ئەم نەخۆشییە نییە و ڕۆژانە چەندین جار ئەم پرسیارانەمان ئاراستە دەکرێ ... ئەرێ دکتۆر ئەو هەموو نەخۆشیانە چین کە لەم سەردەمەدا دەرکەوتوون وەکو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و شەکرە... ئەی بۆ باووباپیرانمان دووچاری ئەم نەخۆشیانە نەدەبوون و نەشیان دەزانی چین... بەداخەوە لە کاتێک کە ولاتانی دەرەوە و هەموو تاکەکانی کۆمەڵ بگرە منداڵەکانیش لەپاش تەمەنی ٧ساڵیدا باسی تەندروستی دەکەن و

باسی خۆپاراستن لەنەخۆشی دەکەن و باسی ئەم نەخۆشییانە دەکەن ... لە وڵاتی ئێمە پیرەکانیش هیچ زانیارییەکیان نیە دەربارەی تەندروستی و زانیاری و هۆشیاری بەرانبەر بەنەخۆشییەکانیان. لە کاتێکدا تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە ژیانێکی زۆر ئاسایی دەژین و زۆر کەم دووچاری ناکامەکانی ئەم نەخۆشییە دەبنەوە بەڵام لە وڵاتی ئێمەدا زۆربەی نەخۆشەکانمان لە قۆناغە پێشکەوتووەکانی ئەم نەخۆشییەن. قەڵەویش کە یەکێکە لە فاکتەرە ژینگەییە گرنگەکان بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە بەربڵاوە و خەڵکی بەچاوی خۆشی و ئارەزووەوە تەماشای قەڵەوەکان دەکەن و وادەزانن کارێکی زۆر گرنگیان ئەنجامداوە.

خوازیارم ئەم کتێبە ببێتە هاندەرێک و ڕێنیشاندەرێک بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە بۆ ئەوەی بتوانن ژیانێکی ئاسان و ئاسایی و ئاسودە بژین وەکو هەموو خەڵکانی تری کۆمەڵ. هەروەها نەخۆشەکانی شەکرە بۆ خۆیان ببن بەپزیشکی خۆیان ڕێگاکانی چاودێری و چارەسەرکردن و خۆپاراستن لەم نەخۆشییە فێرببن و ڕاوێژ بەنوژداری پسپۆڕ بکەن لە بواری ئەم نەخۆشییە.

ئێستا لە جیهاندا باوی ئەوە نەماوە بەنەخۆشەکانی شەکرە بڵێین ئەم خواردنە بخۆ و ئەمە مەخۆ بەڵکو دەتوانن هەموو شتێک بخۆن بەڵام دەبێ بزانن بڕی چەند دەخۆن و لەچ کاتێک بیخۆن و چاودێری ڕێژەی شەکر لە خوێنیان بکەن و لە ئاستێکی ئاسایی ڕایبگرن.

بەهیوای ژیانێکی ئاسوودە و کامەران و تەندروست بۆ هەمووان بەتایبەتی تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵگەی کوردەواریماندا.

د. سەلیم سەعید زەنگنە

هەولێر

٢٠٠٥/٢/١٦

بەشی یەکەم

نەخۆشی شەکرە

مێژووی نەخۆشی شەکرە

نزیکەی ۳۵۰۰ ساڵ لەمەوبەر باسی نەخۆشی شەکرە کراوە لە یەکێک لە نووسینەکانی فیرعەونییەکان لە ناو ئەهرامەکانی میسر، دکتۆرەکانی ئەو کاتە بینیان کە مێش لەسەر میزی هەندێ کەس کۆدەبێتەوە و لەسەر میزی خەڵکانی تر نانیشێتەوە، بەڵام (ئیبن سینا) کە لە خۆرئاوا ناسراوە بە(ئاڤی سینا) لە کتێبەکەی (القانون في الطب) لەسەدەی دەیەم زۆر بەوردی باسی ئەو نەخۆشییە و کاریگەرییەکانی ئەو نەخۆشییەی کردووە.

چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییە لە ڕێگەی گۆڕینی شێوەی خواردەمەنی کە کۆنترین چارەسەرییە بۆ ئەم نەخۆشییە لە میسر لە ۱۵۰۰ ساڵ پێش زایین بەکارهاتووە.

نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە ناسراوە بە(Diabets Mellitus)، (Diabets) واتە سیفۆن یان ڕەت بوونی ئاو بەناو پایپێک (Mellitus)یش واتە شیرین وەکو هەنگوین بۆیە ناوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ زۆر میز دەکا و میزەکەش شیرینە بەهۆی ئەوەی شەکری تێدایە.

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی خۆراکییە بەهۆی فاکتەرە بۆماوەیی و دەستکەوتەکان دروست دەبێت بەهۆی نالەباری دروستکردنی ئینسۆلین کاتێک کە ڕێژەی ئینسۆلین کەم دەبێتەوە و لەش بەرگری دروست دەکات بەرانبەر ئینسۆلین یاخود ئینسۆلین هەر دروست نابێت یاخود هەردووکیان.

نیشانەی سەرەکی ئەم نەخۆشییە ئەوەیە کە ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەبێتەوە. زۆر فاکتەر هەن بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە لەهەمان کاتیشدا نەخۆشی شەکرە بۆ خۆی فاکتەرێکە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە دووچاری چەندین نەخۆشی تر ببێت.



وێنەی ژمارە (١)
نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە

جۆری یەکەم و جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە دوو جۆری سەرەکی ئەم نەخۆشییەن. لەهەمان کاتدا لە هەموو جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە ئینسۆلین کەم دروست دەبێ کە لەشی مرۆڤ زۆر پێویستی پێ هەیە بۆ دروستکردنی وزە بەهۆی سووتاندنی شەکر لە خانەکانی لەش. ئەمەش وا دەکات کە رێژەی شەکر لە خوێن زیاد بکات.

رێژەی تووشبوون

نەخۆشی شەکرە بەچوارەم یاخود پێنجەم هۆکاری مردن دادەنرێت لە ولاتە پێشکەوتووەکان و هەروەها وەکو دەردێکی پەرەسەندوو دادەنرێت لە ولاتانی تازە پێگەیشتوو. نزیکەی ۳۰۰ هەزار هاولاتی سویدی گیرۆدەی جۆرێک لە جۆرەکانی نەخۆشی شەکرەن. نەخۆشی شەکرە بەیەکێک لە گەورەترین پێشهاتەکانی تەندروستی سەدەی بیست و یەک دادەنرێت.

لە سالی ۲۰۰۳ دا ۱۹٤ ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا دووچاری ئەم نەخۆشییە بوو بوون، یاخود بەرێژەی ۱،٥ ٪ لە خەلکان نەخۆشی شەکرەیان هەیە بەلام ئەم رێژەیەیە وا مەزەندە دەکرێت بەگوێرەی لێکۆلینەوەکان کە بگاتە ۳۳۳ ملیۆن کەس یاخود رێژەی ۳،٦ ٪ لە سالی ۲۰۲٥دا. هەرێمی ئەوروپا ٤٨ ملیۆن تووش بووی نەخۆشی شەکرەی تێدایە بەلام لە سالی ۲۰۲٥ وامەزەندە دەکرێ کە زیاترین ژمارەی نەخۆشی شەکرە لەسەر ئاستی جیهاندا لە باشووری رۆژهەلاتی ئاسیا بێت نزیکەی ۸۲ ملیۆن کەس لەم ناوچانە دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن بەگوێرەی نوێترن توێژینەوەکان.

تەمەن



وێنەی ژمارە (٢)
گەورە و بچووک نەگەری توشبوونیان بەنەخۆشی شەکرە هەیە

ئێستا خەڵکی لە نێوان ٤٠ تا ٥٩ ساڵ زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن بەڵام لە ساڵی ٢٠٢٥ لەبەر تەمەن درێژی لەو کاتە ١٤٦ ملیۆن کەس کە تەمەنیان لە نێـوان ٤٠ تا ٥٩ سـاڵ دەبێت ١٦٥ ملیـۆن کـەس تەمـەنیـان لە ٦٠سـاڵ زیاتر دەبێت دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن.

رەگەز

لە ساڵی ٢٠٠٣ و ٢٠٢٥ زیاتر ئافرەتان دووچاری نەخـۆشی شـەکـرە دەبن بەرێژەی ١٠٪ زیاتر لە پیاوان.

ژینگە

لە ساڵی ٢٠٠٣ دانیشتووانی شار زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشییە بوون لە چاو خەڵکی لادێکان بەڵام لە ساڵی ٢٠٢٥ دانیشتووانی شار ٣ جار زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن لە چاو خەڵکی لادێ.

***

پێشکەوتنی پیشەسازی



وێنەی ژمارە (٣)
کارکردن بە دانیشتن لە نووسینگە ئەگەری تووش بوون
بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات

لەگەڵ بەرەو پێش چوون و جیهانگیریی و پێشکەوتنی پیشەسازی و تەکنەلۆژیا نەخۆشی شەکرەش زیاد دەکات و بەشێوەیەکی زۆر توند و تیژ لەماوەی چەند ساڵێکی داهاتوودا. لە ئەنجامی ئەم هەموو زیانانەی بەخۆیەوە دەگرێت بەهۆی ئاکامەکانی و مردنی پێش وەخت نەخۆشی شەکرە بەردەوام دەبێ وەکو هۆیەکی سەرەکی بۆ کێشەکانی تەندروستی گشتی بۆ زۆربەی وڵاتان.

بەهیوای ئەوەی ئەم کتێبە هۆشیاری زیاتر بکات لە نێوان کۆمەڵگاکەمان و بەدوای زانیاری دا بگەڕێن بۆ ئەوەی خەڵکی ئاگاداری تەندروستی خۆیان بن لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە و لە کێشە و زیانە تەندروستی و ئابوورییەکانیشی خۆیان ڕزگار بکەن.

هۆكارەكانی نەخۆشی شەكرە

نەخۆشی شەكرە نەخۆشییەک نییە بەڵكو چەند جۆرێكە لەنەخۆشی و چەند هۆكارێكی هەیە، خۆیشی دەبێتە فاكتەرێک بۆ تووش بوون بەچەند نەخۆشییەكی تر وەكو نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەكان و جەڵتەی مێشک بەڵام بەشێوەیەكی گشتی نەخۆشی شەكرە ئەوە دەگەیەنێ كە ڕێژەی شەكر لە خوێن بەرز دەبێتەوە بۆیە جاران پێیان دەگوت هەروەكو ئێمەی كورد پێی دەڵێین (نەخۆشی شەكرە). بڵاوترین جۆرەكانی ئەم نەخۆشییە جۆری یەک و دوون.

جۆری یەک هەروەها پێی دەگوترێ نەخۆشی شەكرەی منداڵ و هەرزەكاران لەبەر ئەوەی زیاتر تووشی گەنجان دەبێت.

جۆری دووی نەخۆشی شەكرەش تووشی گەوران دەبێ بۆیە پێی دەگوترێت نەخۆشی شەكرەی گەوران، ئەوانەی توشی دەبن بەشێوەیەكی گشتی تەمەنیان لە سەرووی چل ساڵی دایە.



وێنەی ژمارە (٤)
دەردی قەڵەوی

له هەردوو جۆرەکـاندا ئامـانجی چارەسـەرکـردن بەشـێـوەیەکی سـەرەکی هێنانە خـوارەوەی ڕێژەی شـەکـر لە خـوێنە بۆ شـێـوەی ئاسـایی. زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئینسۆلین کە ئەمیش هۆرمۆنێکە لە خـانەکانی تایبەتمەند لە پەنکریاس دروست دەبێ، ئەم خانانەش لەگەڵ خانەکانی تر دوورگەکانی (لانگەرهانز) پێک دەهێنن. کە ئێـمە خواردنی کاربۆهیدرات دەخۆین ئەویش دەگۆڕێت بۆ شەکر و دەڕژێتە ناو خوێن پاش مژینی لە ڕیخۆڵەکانەوە. هەموو خانەکانی لەش پێویستیان بەشەکر هەیە بۆ ئەوەی کاربکەن و فەرمانی ئینسۆلین ئەوەیە کە خانەکانی لەش دەکاتەوە بۆ ئەوەی شـەکـر بچـێـتـە ناوی. لە مـرۆڤـێکی لەش سـاغ ڕێژەی ئینسـۆلین لە خـوێن بەشـێـوەیەکی ئۆتـۆمـاتیکی زیاد دەکـات دوای نانخـواردن. لەکـاتی ڕژانی ئینسـۆلین بۆ خـانەکـانی لەش ڕێژەی شـەکـر لە خـوێن بەشـێـوەیەکی ڕێکوپێک دەپارێزرێ.

لەمرۆڤی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە ئەوانەی ڕێژەی ئینسۆلینیان کەمە شەکر ناچێتە ناو خانەکان و شەکر لە خوێن دەمێنێتەوە و ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرزدەبیتەوە.

ئاکامە درێژخایەنەکان

نەخۆشی شەکرە کاردەکاتە سەر هەموو ئەندام و شانەکانی لەش و مەترسی ئەم ئاکامانەی لێ دەکەوێتەوە:



وێنەی ژمارە (٥)
کاریگەری شەکرە لەسەر پێیەکان (شوێنی برینەکان)

١- بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێن و ژاراوی بوونی ترشەلۆکی.

٢- کەم بوونی شەکر لە خوێن.

٣- هەوکردن.

٤- لەکارکەوتنی گورچیلەکان.

٥- نەخۆشی دەمارەکان.

٦- کەم بینین و چاو لە دەست دان.

٧- نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی.

٨- تەمەنی نەخۆشی شەکرە ٣/١ کورتترە لە زۆربەی خەڵک.

ئێستا نەخۆشی شەکرە بەیەکێک لە نەخۆشییە هەرە بەربلاوەکان و پەرەسەندووەکان و باوترین نەخۆشی نادرمەکان لەسەر ئاستی جیهان دادەنرێت.

کاریگەرییە ئابوورییەکانی نەخۆشی شەکرە

کاریگەری نەخۆشی شەکرە لەسەر لایەنی ئابووری زۆر دیارە. تێچووی ئەم نەخۆشییە کاردەکاتە سەر خزمەتگوزاری تەندروستی و بەرهەمی نیشتمانی و تاک و خێزان.



وێنەی ژمارە (٦)
چارەسەرکردنی شەکرە بەهۆی حەبی تایبەتی

ئەم نەخۆشانەی کەوا لە نەخۆشخانە دەمێننەوە بەهۆی نەخۆشی شەکرە یاخود ئاکامەکانی کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆیان هەیە لەسەر ئابووری وڵات و خزمەتگوزاری تەندروستی. بۆیە زۆر لەو ئاکامانە دەتوانرێ قەدەغە بکرێ و ڕوو نەدەن. چاودێری توونند بۆ ڕێژەی شەکر لە خوێن و فشاری خوێن... هتد وادیار کەوتووە کە زۆر کاریگەر و سوودمەندە لە گەڵ ئەوەی تێچووی زیاد دەبێ لەسەرەتاوە بەڵام ئەمانە تێچووی ئاکامەکانی ئەم

نەخـۆشـیـیـە لە کـۆتاییـدا کـەم دەکـەنەوە لە ئەنجامی دواخـسـتنی یاخـود نەهێـشـتنی ڕوودانی ئاکـامـەکـان. تێـچـووی سـاڵانەی خـزمـەتگوزاری تەندروسـتی بۆ نەخۆشی شەکرە لەسـەر ئاسـتی جیـهـاندا بۆ نەخۆشەکانی تەمەنیان لە نێوان ۲۰ تا ۷۹ ساڵە بەلای کەمەوە ۱۵۳ ملیار دۆلارە بەڵام لەوانەشــە بگاتە ۲۸٦ ملیــار دۆلار یاخــود زیاتریش. ئەگــەر هاتوو پێشـبـینییـەکـان ڕاست بوون بەرانبـەر بەنەخـۆشی شـەکـرە ئەوا تێـچـووی ساڵانەی خزمەتگوزاری ئەم نەخۆشییە لەسەر ئاستی جیهاندا دەگاتە نێوان ۲۱۳ تا ۳۹٦ ملیـار دۆلار لە سـاڵی ۲۰۲۵. ئەمـەش مـانای ئەوەیە کـە بودجەی خزمەتگوزای تەندروستی ساڵانـە لە ساڵی ۲۰۲۵ بۆ چاودێری و چارەسـەر کردنی نەخـۆشی شەکـرە دەبێـتـە نێـوان ۷ - ۱۳٪ لەو وڵاتانەی نەخــۆشی شــەکــرە یان زۆر تێــدایە بەڵام لە هەندێ وڵاتان وەکــو ناورو (Nauru) نزیکەی ٤۰٪ خزمەتگوزاری تەندروسـتی بۆ نەخۆشی شـەکرە دەبێت. تێچووی ناڕاستەوخۆی نەخۆشی شەکرە بۆ نموونە نەمانی بەرهەمی نەخۆشەکان بەقـەدەر تێچووی ڕاسـتەوخۆی نـەخۆشییـەکـەیە لەوانەشـە زیاتر بێت.

وابزانم ئەم هەموو زیان و زەرەرەی نەخۆشی شەکرە بەخۆیەوە دەگرێ دەبێ خۆمـان بەبەرپرس بزانین بۆ کەم کردنەوەی ئەم نەخۆشـیـیـە، ئەمـەش هەمـوو لایەک دەگـرێتـەوە وەکـو حکومـەت و کـۆمـەڵەی شـەکـرە و کـارمـەندانی تەندروسـتی و خـەڵکان هەمـووی دەبێ هۆشـیـار بن بۆ ئەوەی ئەم تێـچـووە زۆرەی کــەم بکەنەوە ئەمــیش بەزیاد کــردنی زانیــاری و هۆشــیــاری و چارەسەرکردنی خێرایە بۆ ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشییەکە هاتوون و قـەدەغەکردنی تووش بوونی ئەو کەسانەی کە مەترسی تووش بوونیـان هەیە بەم نەخۆشییە.

دەبێ بڕیاربەدەستان ئەم پرسیارانە بکەن:

١- كاريگەری نەخۆشی شەکرە چییە بۆ سەر ئابووری؟

٢- چۆن کاریگەریی ئابووری نەخۆشی شەکرە کەم بکەینەوە؟

٣- زانیاری دەربارەی ئەو میتۆدانە چین بۆ پاراستن دژی نەخۆشی شەکرە؟

چیمان پێویستە؟

ئێمە زۆرشتمان لە پێشە بیکەین و زۆرشتیشمان پێ دەکرێت بەڵام ئەوانەی کە زۆر پێویستن ئەمانەن:

١- چاودێری کردنی شێوەی بڵاوبوونەی نەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵدا.

٢- هەڵسەنگاندنی بودجەی خزمەتگوزاری شەکرە لە سەرتەواوی بودجەی وڵاتەکەمان.

٣- چاودێری گەیشتنی چارەسەرکردن و پێداویستەکانی نەخۆشی شەکرە لە ئینسۆلین و حەب و ئامێری پشکنینی شەکر لە خوێن و میز ... هتد.

٤- بەدواداچوونی رۆشنبیریی تەندروستی دەربارەی نەخۆشی شەکرە.

٥- چاکردن و بەهێزکردنی ئاستی کارمەندان و پزیشکان بۆ چارەسەرکردن و چاودێری ئەم نەخۆشییە.

بەشی دووەم

جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە

جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە



وێنەی ژمارە (٧)
تەنانەت منداڵانیش لە نەخۆشی شەکرە بەدوور نین

لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە لەش ناتوانێ ئینسۆلین دروست بکات. لەبەر هۆکارێک کە لەش تووشی دەبێت، سیستمی بەرگری لەش دەشڵەژێ و ئەوخانانەی کە ئینسۆلین دروست دەکەن لە پەنکریاس لەناودەچن بەهۆی سیستمی بەرگری لەش ئەوەش دەبێتە هۆی وەستانی دروست بوونی ئینسۆلین بەشێوەیەکی تەواو. بەڵام ئەم نەخۆشییە ماوەیەکی درێژی پێویستە پێش ئەوەی نەخۆشییەکە لە مرۆڤی تووش بوو بەدیار بکەوێ. ئەم نەخۆشییە بۆ یەکەمجار نیشانەکانی دەردەکەوێت کاتێک کە نزیکەی ٧٠-٨٠٪ ی ئەو خانانەی کە ئینسۆلین دروست دەکەن لەناو دەچن.

نیشانەکان و دەست نیشان کردن

تووش بوو بەم نەخۆشییە هەست بەتینوویەتیەکی نائاسایی دەکات. زوو زوو میز دەکات، هەست بەماندوویی دەکات، کێشی لەشی دادەبەزێ و چاوەکانی کز دەبن. ئەو میزە زۆرەش کە لەشی دەری دەکات دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە شەکر دەڕژێتە ناو میز لە گورچیلەکانەوە لەبەر ئەوەی شەکریش ئاو بۆ خۆی ڕادەکێشێ بۆیە نەخۆشەکە میز زۆر دەکات. تینوویێتیەکەشی لەبەر ئەوەی نەخۆش میز زۆر دەکات و ئاو زۆر لە لەشی کەم دەبێتەوە بەهۆی ڕشتنی ئاوەکە لەگەڵ میزکردن بۆیە هەست بەتینوویەتی دەکات. ماندووبوون و دابەزینی کێشی لەش دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی کە لەش ناتوانێ سوود لە گلوگۆز وەربگرێ و بیسوتێنی بۆ دروستکردنی وزە کە ئەمەش دەگەڕێتەوە سەر کەم بوونی ڕێژەی ئینسۆلین لە لەش.

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییە بەیارمەتی پشکنینی خوێن و میزە بۆ ڕێژەی شەکر، هەروەها لەگەڵ پەیدابوونی نیشانەکانی لە نەخۆشەکە، تەمەنی نەخۆش و نەخۆشییە ناسراوەکان لە خێزان و کەس و کاری ئەم نەخۆشە وەکو چەند جۆرێکی نەخۆشی شەکرە باوە لە خێزانی نەخۆشەکەدا.

هۆکارەکان

نزیکەی ۱ / ۱۰ ی هەموو ئەوانەی کە دووچاری جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە هاتوون یەک لە خزمە نزیکەکانیان تووشی هەمان نەخۆشی دەبن. فاکتەرە بۆماوەییەکان هەردەم یەکێکن لە هۆکارەکانی جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە بەڵام تەنها هۆکار نییە. شێوەی ژیان و ژینگە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە دووچار بوون بەم نەخۆشییە لەگەڵ ئەوەی تاکو ئێستا توێژەرەکان دڵنیانین چۆن ئەمە کار دەکاتە سەر تووش بوون بەم نەخۆشییە. جۆری یەک لە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات بەتایبەتی لە نێوان منداڵاندا ئەمەش لەوانەیە بۆ شێوەی نانخواردنیان بگەڕێتەوە یان ئەوەتا بۆ هەوکردنی ڤایرۆسی.

ئاکامە درێژخایەنەکان

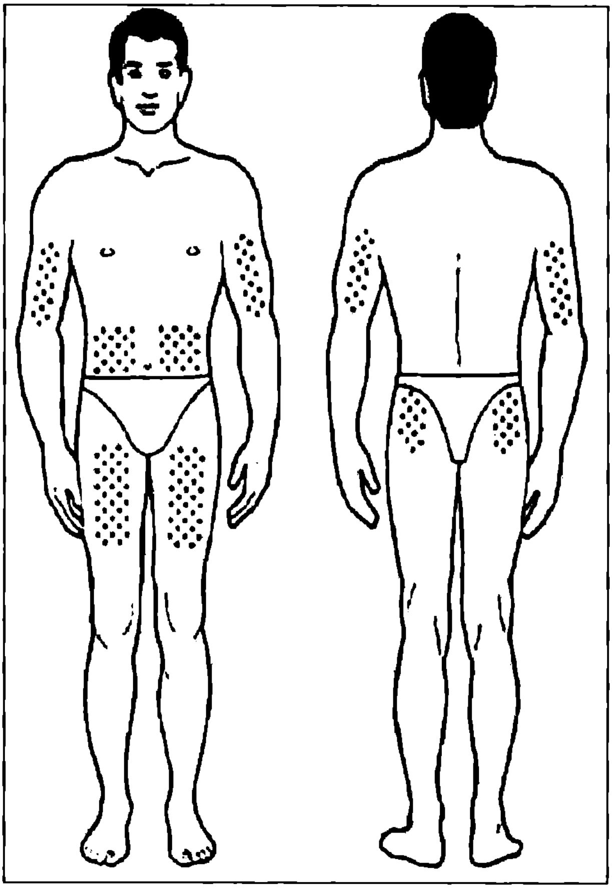
لەگەڵ جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و بۆڕییەکانی خوێن و کزبوونی چاو و نەخۆشی گورچیلەکان و لەناوچوونی کارەکانی دەمارەکان بەتایبەتی لە قاچ و پێیەکان هەیە.

ئامانجەکانی چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشییە ئەوەیە ئەم زیانە درێژخایەنانە کەم بکرێتەوە و ئەمەش لە ڕێگای پاراستنی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بۆ ڕێژەی ئاسایی هەتا لە توانا دا بێت.

چارەسەرکردن

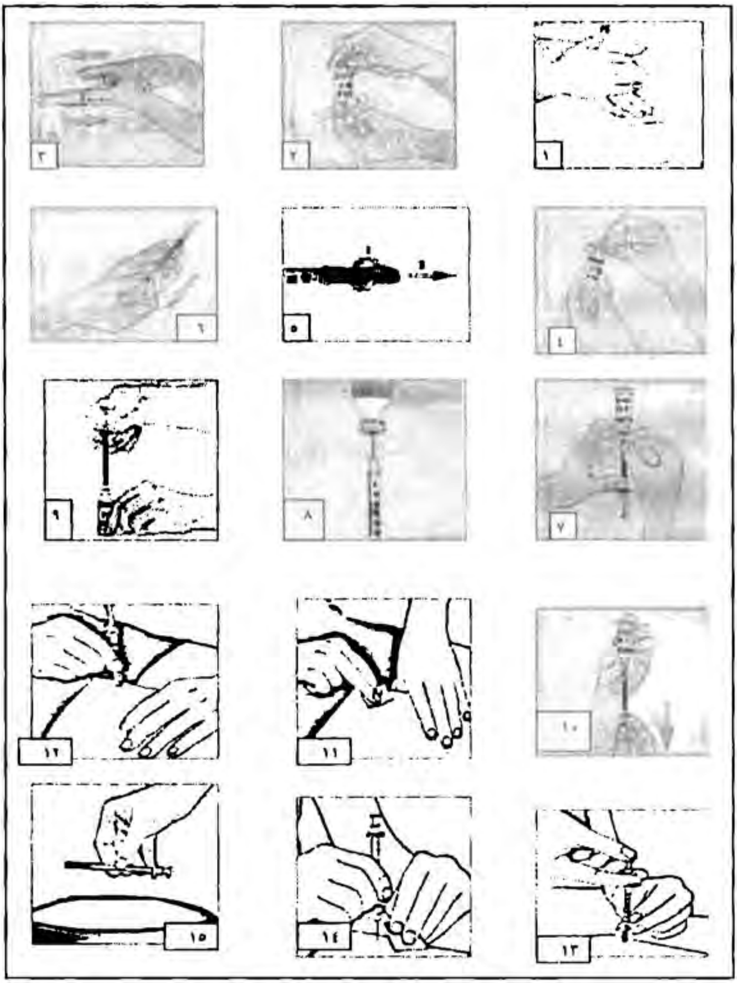
لەبەر ئەوەی لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە ئینسۆلین دروست ناکرێ بۆیە دەبێ ئەم نەخۆشە ئینسۆلینی دەستکردی پێی بدرێت. ئینسۆلین لەناو دەچێ ئەگەر هاتوو لە ڕێگای دەمەوە بدرێت و بگاتە ناو ڕیخۆڵەکان. لەبەر ئەوە تاکە ڕێگایەک بۆ پێدانی ئینسۆلین بەلەش دەبێ بەشێوەی دەرزی لێدان بێت.

ڕۆژانە ٣-٤ جار نەخۆشەکە دەرزیەکە لەخۆی بدات. هەروەها ئینسۆلین بەشێوەی پەمپ دەدرێت بەنەخۆشەکە و بەخۆیەوە دەیبەستێ و هەڵی دەگرێ بێ ئەوەی کار بکاتە سەر ژیان و کاری ڕۆژانەی. لێدانی دەرزی ئینسۆلین بۆ نەخۆشەکە بەشێکە لە چارەسەرکردنی بەڵام بەشەکانی تر دەبێ پشتگوێ نەخرێ و ڕەچاو بکرێ ئەویش خواردن و وەرزش دەگرێتە خۆی لەگەڵ پاراستنی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەپشکنینی خوێنی نەخۆشەکە کە خۆی ئەنجامی دەدات.



وێنەی ژمارە (٨)
شوێنەکانی لێدانی دەرزی ئینسۆلین لە لەشدا

قۆناغەکانی لێدانی دەرزی ئینسۆلین لە لایەن خودی نەخۆشەکە



وێنەی ژمارە (٩)
قۆناغەکانی لێدانی ئینسۆلین

یەکـەم: دڵنیـابە لە بڕ و جـۆری ئینسـوّلینەکـە بەگـوێرەی ڕێنمـاییـەکـانی پزیشکی پسپۆڕ.

دووەم: دەسـتـەکـانت جـوان بشـۆ و باش وشکیـان بکەرەوە تا لە ئەگـەری هەوکردن پارێزراو بێت.

سێیەم : بەوردی زانیـاریەکانی سەر پاکەتی ئینسوّلینەکە بخوێنەوە و لە بەرواری ئیکسـپـایەر بوونی دڵنیـابە و چاودێری ئەوەش بکە کـە سەرەکەی بەمەحکەمی داخرابێت نەوەک تێکچوو بێ.

چوارەم: بۆ تێکەڵ کردنی ئینسوّلینی ناو شـووشەکـە، شووشەکـە بەنەرمی لەناو هەردوو دەسـتت بێنە و ببە و بەتووندی مـەیشەقـێنە ئەمـەش قۆناغێکی گرنگە بۆ بەکارهێنانی ئەو ئینسوّلینەی کە ڕەنگی شێلو بووە.

پێنجەم: سەرە مەتاتیەکەی بەرگی شووشەکە بەسپرتۆ خاوێن بکەوە و هەر پارچە لۆکەیەکی بەسپرتۆش بۆ یەکجار بەکاربهێنە.

شەشەم: بەرگی سرنجەکە لێبکەوە ئینجا بەرگی دەرزییە ڕەنگ پرتەقاڵیەکە و بەهێمنی ڕایبکێشە.

حەوتەم: هەوا بۆ ناو سرنجەکە ڕابکێشە بەرادەدەی بڕە دەرمانی پێویست.

هەشـتـەم : دەرزیەکـە بخـەرە ناو شـووشـەی ئینسـوّلین لە ڕێگەی سـەرە مەتاتیەکەی و دڵنیابە لەوەی کە سەری دەرزییـەکە چۆتە ناو شلەی ئینسوّلین و هەموو هەواکە لە ناو شووشەکە بەتاڵ بکە.

نۆیەم: شووشەکە بەیەکێ لە دەستـەکانت بگرە بەجۆرێک ڕووی لە خوارەوە بێت و سرنجەکە بەدەستەکەی ترت بگرە بەجۆرێک بۆ خواردوە بێت و بڕی گونجاوی پێویست لە ئینسوّلین ڕابکێشە.

دەیەم: سەرنجی ئینسوّلین بدە لە ناو سرنجەکە، ئەگەر تێبینی بلّقی هەوات کرد لە ناویدا ئینسوّلینەکە بۆ ناو شووشەکە بگەڕێنەوە و جارێکی تر ڕایبکێشەوە تا بەتەواوەتی لە نەمانی بلّقەکان دڵنیا دەبێت.

یازدەهەم: دڵنیابە لەوەی کە ئینسۆلین لە ناو سرنجەکە بریتیە لە بڕی پێویست و ئینجا دەرزیەکە لە ناو شووشەی ئینسۆلین دەربهێنە.

دوازدەهەم: شوێنی لێدانی دەرزیەکەت بەسپرتۆ جوان پاک بکەرەوە.

سیانزەهەم: پێستەی شوێنی لێدانی دەرزیەکە بەدەستێکت بگرە یان بەهاوکاری کەسێکی تر بەشێوەیەکی توند و بەمەرجێک بەشێکی گونجاو و ڕێک بۆ دەرزی لێدانەکە بەجێ بهێڵێ لە نێوان پەنجەکانت، سرنجەکە بگرە بەدەستەکەی ترت هەروەک گرتنی قەڵەم دەرزیەکە بەگۆشەیەکی وەستاو بخەرە ناو پێستەکە و دڵنیابە لەوەی دەرزیەکە هەمووی چۆتە ناو پێستەکە.

چواردەهەم: دەسکی سرنجەکە دابگرە لە ماوەی پێنج چرکەدا.

پازدەهەم: پارچەیەک لۆکەی بەسپرتۆ لە نزیک شوێنی دەرزیەکە دابنێ پاشان سرنجەکە ڕابکێشە دەرەوە بەشێوەیەکی ڕاست و لەسەرخۆ، لۆکە لەسەر شوێنی دەرزیەکە دابنێ و دوایی بیگۆشە بۆ ماوەی چەند چرکەیەک.

شازدەهەم: سرنجی پلاستیکی بۆ یەکجار بەکار بهێنە و پاشان فڕێی بدە بۆ ئەوەی دووربکەویەوە لە هەوکردن و ئاکامە خراپەکانی دەرزی لێدان.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە

لە جۆرەکانی دووی نەخۆشی شەکرە نەخۆشەکە توانای دروستکردنی ئینسۆلینی بەتەواوەتی لەناو نەچووە بەڵام ڕێژەی ئینسۆلین بەشی پێویستییەکانی لەش ناکات. بۆیە بەشێکی ئەم نەخۆشیە دەگەڕێتەوە بۆ سەر ئەوەی کەلەش ئینسۆلین دروست ناکات بەشێوەیەکی پێویست بەڵام بەشێکی تری دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی کە لەش سوود لەم بڕە ئینسۆلینە کەمەش وەرناگرێ.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە باوترین جۆری نەخۆشی شەکرەیە نزیکەی ٨٥ - ٩٥ ٪ی نەخۆشی شەکرە دەگرێتەوە لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بەڵام بەرێژەیەکی زۆرتر لە وڵاتانی جیهانی سێیەم. جۆری دووی نەخۆشی شەکرە ئێستا زۆر بڵاو و ترسناکە لەسەر ئاستی جیهاندا و کێشەیەکی تەندروستی زۆر گەورەیە بۆ زۆربەی وڵاتەکان ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ:

١- گۆڕانکاری خێرای کلتور و کۆمەڵایەتی.

٢- درێژی تەمەن.

٣- زیادبوونی ژیانی شارستانیەتی.

٤- گۆڕانکاریی شێوەی خواردەمەنی.

٥- کەم بوونی چالاکی (وەرزش) و شێوە ناتەندروستییەکانی تر لە ژیاندا و خورەوشتی خەڵک.

لێکۆڵینەوەکان وادەردەخەن کە ڕێژەی نەخۆشی جۆری دووی شەکرە زۆر باوترە لە جۆری یەکەم لە نێوان کەسانی یەک ڕەگەز لە کاتێکدا ئەمانە بەچەند شێوەی هەمجۆر و جیا دەژین.

ئەمەی ڕووون و ئاشکرایە ئەم تاکانە جیاوازیان لە خورەوشت و ژینگە و ژیانی کۆمەڵایەتی هەیە بۆ نموونە:

خواردەمەنی و قەڵەوی و چالاکی و وەرزش دەگرێتەوە کە ئەمانە هۆکاری ژینگە و خورەوشتی سەرەکین بۆ توش بوون بەنەخۆشی شەکرە.

لەنێوان هەمان ڕەگەز زۆر بەروونی نەخۆشی جۆری دووی شەکرە زۆر باوە لە نێوان ئەم خەڵکانەی کۆچ دەکەن بۆ وڵاتانی تر یاخود کۆچ دەکەن بۆ شار و ژیانی شارستانیەتی بەڵام لە نێوان هەمان ڕەگەز نەخۆشی جۆری دووی شەکرە زۆر کەمە لەو تاکانەی کە هەر ژیانی لادێی دەژین، ژیانی لادێش زۆر پێویستی بەجولانەوە و وەرزشکردن هەیە.

نەخۆشی شەکرە بڵاوتر دەبێ لە تەمەنی بەساڵاچوواندا.

نیشانەکان و دەستنیشان کردن

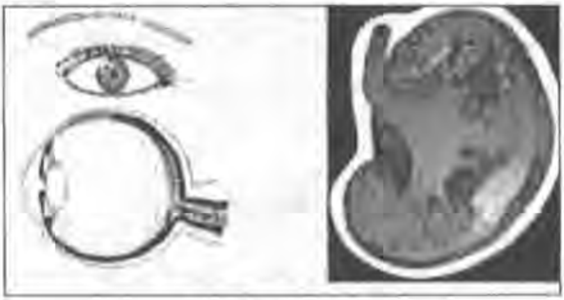
ئەو کەسەی کە مەترسی تووش بوونی بەنەخۆشی جۆری دووی شەکرە هەیە دەتوانێ نەخۆشییە کە لە لەشی بۆ ماوەیەکی درێژتر هەڵبگرێت تاوەکو پێویستی ئینسۆلین زیاتر نەبێت لە ئینسۆلینی دروست کراو و ئاسەوارەکانی نەخۆشییەکەی لێ بەدەر ناکەوێت. بەڵام کە پێویستی ئینسۆلین زیادی کرد بۆ نموونە ئەگەر ئەو کەسە قەڵەو بوو کێشی لەشی زیادی کرد لەبەر ئەوە ئەم سنوورە شڵۆقە دەبەزێنرێ و نەخۆشییەکەی لێ بەدیاردەکەوێت.

هۆکارەکان

هۆکارەکانی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە دەگەڕێتەوە بۆ فاکتەری جۆراوجۆر بەڵام ئەم نەخۆشییە هەندێ جار دەگەڕێتەوە بۆ چەند فاکتەرێک کە بەیەکەوە کاریگەر دەبن. بۆ ماوەیی و ژینگە ڕۆڵێکی زۆریان هەیە بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە. قەڵەوی و کەم جوڵانەوە گرنگترین دوو هۆکاری ژینگەیین لە پشت تووش بوون بەنەخۆشی جۆری دووی شەکرە. قەڵەوی وا لە شانەکانی لەش دەکات کە هەستیان بەرانبەر بەئینسۆلین نەمێنێ (واتە بەرگری دروست دەبێت بەرانبەر بەئینسۆلینی دروستکراو لەلەش). بۆیە نەخۆشی قەڵەو پێویستی بەئینسۆلینی زیاتر هەیە بۆ ئەوەی ڕێژەی شەکر بەشێوەیەکی ئاسایی بێنێتەوە لەلەشدا. ئەوانەی کە دووچاری جۆری دووی نەخۆشی شەکرە بووینە خانەکانی بەرپرس بۆ دروستکردنی ئینسۆلین تووشی کێشە دەبن بۆ دەردانی ئینسۆلین بۆیە ئینسۆلین کەم دەبێتەوە و ڕێژەی شەکر لە خوێندا زیاد دەکات.

ئاکامە درێژخایەنەکان

زۆر لە تووش بووەکانی ئەم نەخۆشییە ڕێژەی شەکر لە خوێنیان بەرزە و بەناڕێکیش دەمێنێتەوە، ئەمەش کار دەکاتە سەر خوێنبەرە بچووک و گەورەکان و دەمارەکانیش.



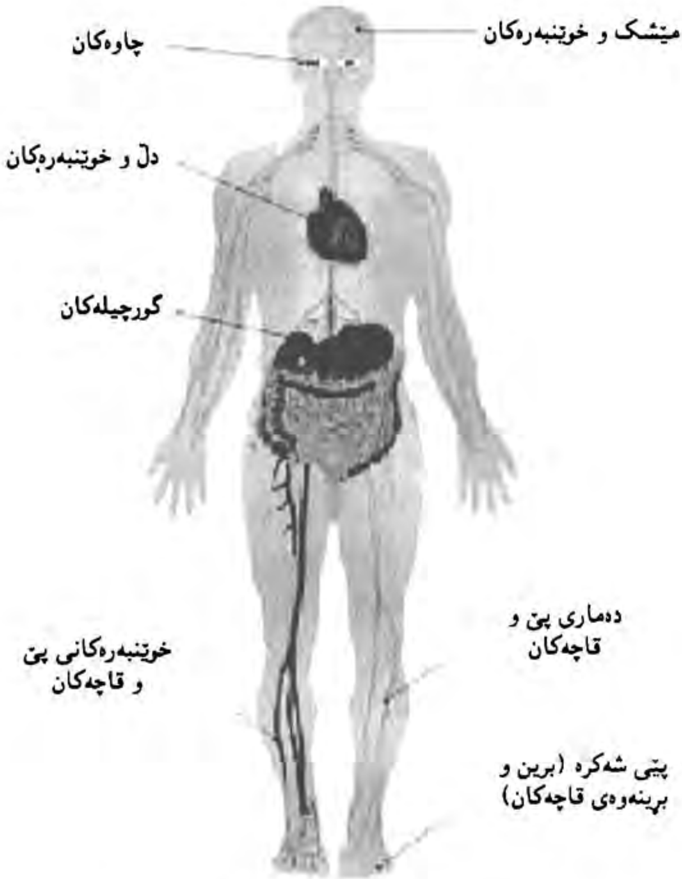
وێنەی ژمارە (١٠)
کاریگەری شەکرە بۆ سەر چاو و گورچیلەکان

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە مەترسییەکی زۆری هەیە بۆ تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و دەمارە خوێنبەرەکان لەیەک کاتدا. کێشەی بینین و گورچیلە و پێ دروست دەبێ لەگەڵ ددان کەوتن و کەم بوونی چالاکی سێکسی لە هەندێک لە نەخۆشەکان.

ڕێژەی ٢٠٪ی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە لە وڵاتی سوید تەنیا چارەسەر دەکرێن بەچاککردنی شێوەی خواردنیان و ڕۆژانە وەرزش کردن کە ئەمانە بەسن بۆ لابردنی نیشانە مەترسیدارەکانی ئەم نەخۆشییە.

نەخۆشەکە کە کێشی لەشی دادەبەزێنێ ئەو کەمە ئینسولینەی دەری دەدات بەشی ئەوە دەکات کە ڕێژەی شەکر لە خوێنی دابەزێنی و نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی لێ بەدیار نەکەوێ.

وەرزش یاخود زیاد کردنی چالاکی فیزیایی هەستی شانەکانی لەش بۆ



وێنەی ژمارە (١١)
هێلکاری ئەو ئەندامانەی کە نەخۆشی شەکرە کاریان تێ دەکات

ئینسولین زیاد دەکات. بەڵام ڕێژەی ٥٠ ٪ی هەموو جۆرەکانی نەخۆشی دووی شەکرە پێویستیان بەحەب هەیە بۆ ئەوەی هانی دروستکردنی ئینسولین بدەن یان هەستی شانەکان زیاد بکەن بۆ ئینسولین. ڕێژەی ٣٠ ٪ یەکەی ماون پێویسیان بەئینسولین هەیە هەروەکو نەخۆشی جۆری یەکی

شەکرە، لێدانی دەرزی ئینسۆلین ڕۆژانە زۆر جاریش لەگەڵ حەبەکان وەریدەگرن. لە ڕاستیدا هەروەکو لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە پێویست دەکات نەخۆشەکە ڕێژەی شەکر لە خوێنی بپارێزێ بەیارمەتی خواردن و وەرزش و حەب وەرگرتن.

نەخۆشی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا

ئەمەش جۆرێکە لە نەخۆشی شەکرە بەڵام لە کاتی سک پڕیدا ڕوودەدات و ڕێژەی شەکر لە خوێن دەشڵەژێ و زیاد دەکات. ئەم جۆرە زۆر کەمترە لە جۆرەکانی ڕابردوو هەرچەند بەیەکێک لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە دادەنرێت بەڵام ئێستا توێژینەوەکان دەربارەی ئەم نەخۆشییە ئەوە دەگەیەنن کەوا جۆری یەکی نەخۆشی شەکرەیە. ٧٪ی ژنە سک پڕەکان دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن. ئافرەتە قەڵەوەکان و ئەوانەی مێژووی خێزانی بەهێزیان هەیە بۆ نەخۆشی شەکرە و هەروەها ئەوانەی خۆیان پێشتر دووچاری ئەم نەخۆشییە لە ڕابردوودا مەترسی زۆریان لێ دەکرێت بۆ تووش بوون بەنەخۆشی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا.



وێنەی ژمارە (١٢)
وەرزش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریی شەکرە و پاراستن لەم نەخۆشییە

بەشی سێیەم

ڕێنماییە پێویستەکان بۆ تووشبووانی نەخۆشی شەکرە

پێویستی بەچاودێری و زانیاری زیاتر

تۆ کە دەستنیشانکراوی بەوەی نەخۆشی شەکرەت هەیە هێشتا زۆرت ماوە بۆ ئەوەی خـۆت بیـبـەیتـەوە و بەرپرسـیـاریەتی سـەرەکی وەرگـریت بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە.

دەبێ فێربیت چۆن لەشت کاردەکات و ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە باشترین شـێـوە دابێت و شـێـوەیەکی ژیانـی زۆر باشت هەبێت و دوور بکەیەوە لەو نەخۆشییانەی کە لە ئەنجامی نەخۆشی شەکرە دروست دەبن. هەروەها خۆت بپارێزی لە ناکامە درێژخایەنەکانی ئەم نەخۆشییە و ئەو نەخۆشییانەی کە پاشگرن بۆ نەخۆشی شەکرە لەماوەیەکی درێژدا.

بەڵام لەگـەڵ ئەوەی کـە تۆ ڕۆڵێکی سـەرەکـیت هەیە بۆ چارەسـەرکـردنی نەخۆشـیـیەکەت پێویسـتـیشت بەپاڵپشـتی و یارمەتیدانی ئەوانی تر هەیە وەکو دکتۆر و پەرستیاری پسپۆڕی ئەم نەخۆشییە.

تەندروستی و چاودێری نەخۆشییەکەت

ڕۆڵی تەندروستی و چاودێری بەشێوەی دەرمان و زانیـاری و هۆشیاربیە کە تۆ پێـویسـتیت پێیان هەیە بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆش بژیت لەگەڵ نەخۆشی شەکرە و دوورکەویەوە لە گرفتەکانی ئەم نەخۆشییە.

گـرنگ ئەوەیە کـەوا تۆ پەیووەندیت لەگـەڵ نۆژداری پسـپـۆڕ لە نەخـۆشی شەکـرە هەبێ کە تۆ بڕوای پێ دەکەی لەگەڵ پەرستیاری پسـپۆڕ لە چاودێری کـردن بۆ نەخـۆشی شـەکـرە. لە چاودێری نەخـۆشی شـەکـرە دەبێ زانیـاری و یارمەتی گونجاو وەربگری کە تۆ پێـویستیت پێـیـان هەیە بۆ ئەوەی بتـوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنەکەت بەخۆت بپـشـکنی و پارێزگـاری لەسەر شێـوەی ئاسـایی ڕێژەی شـەکـر بکەی ئەمـەش بەهاوکـاری خـواردن و جـوڵانەوە و ئەگـەری بەکـارهێنـانی دەرمـانە. هەروەها چاودێری یارمـەتی ئەوەت دەدات

بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بەدوای تەندروستی خۆت دابچییەوە.

لە هەر سەرلێدانێک بۆ هۆبەی چاودێری دەبێ هەموو ئەمانە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک کۆنترۆل بکرێت:

١- گفت و گۆ لەسەر ئەنجامی پشکنینەکانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت دا و شێوەی ژیانی ڕۆژانەت بکرێت.

٢- فشاری خوێن.

٣- جەوری خوێن.

٤- هیمۆگلۆبین (HbA1c) (ئەمەش هەڵسەنگاندنی ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە ماوەی ٦-٨ هەفتەی ڕابردوودا دەردەخات).

بەلای کەمەوە دەبێ ساڵی جارێک بۆ کۆنترۆلی پێیەکان و پشکنینی میز بۆ (ئەلبۆمیین) بانگهێشت بکرێیت. بەڵام بەلای کەمەوە دوو ساڵ جارێک بانگهێشت بکرێیت بۆ پشکنینی ڕاددەی بینینی چاوەکانت. جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان وڵاتان کە چۆن چاودێری نەخۆشەکانی نەخۆشی شەکرە ڕێک بخرێت. لە وڵاتی سوید وەزارەتی تەندروستی کە پێی دەگوترێت (Socialstyrelsen) یاسای نیشتمانی ڕێک بۆ چاودێری و چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرەی داناوە. لەم یاسایەش تۆ کە نەخۆشی شەکرەت هەیە مافی ئەوەت هەیە کە بچیە ناو تیمی نەخۆشی شەکرە.

تیمەکەش لەمانەی خوارەوە پێک دێت:

١- دکتۆرێک کە زانیارییەکی تەواو و ئارەزوویەکی تەواوی هەیە لە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە.

٢- پەرستیاری پسپۆری تایبەت بۆ چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە.

٣- پسپۆری چارەسەرکردنی پێ.

٤- پسپۆری خواردەمەنی.

بەڵام لە کاتی پێویست تیمەکە ڕێنماییکارێک و پسپۆری نەخۆشی دەروونی دەگرێتە خۆی.

ژیان لەگەڵ نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی ترسناکە و پێویستی بەوە هەیە تۆ وەک نەخۆش دەبێ زۆر لە ڕۆتینەکانی ژیانی ڕۆژانەت زیاد بکەیت. هەروەها پێویستییت بەوە هەیە کە لە سەرەتاوە پلان دابنێی بۆ زۆر شتی گرنگ وەکو: جۆر و شێوەی کارەکەت و خۆ شووشتن و بڕینی چیمەن یاخود چوونە سینەما. ئەگەرهاتوو کارەکەت کاری دەستی بوو و ئازاردانی تێدا بوو ئەوا دەبێ بیر لەوە بکەیتەوە شێوەی کارەکەت بگۆڕی بۆ کارێک بێ ئازار بێت چونکە دەبێ ئەوەت لە یاد نەچێ کە خۆت دوور بخەیەوە لە ئەزیەت دان بەتایبەتی پێیەکانت ئەگینا زامدار دەبن و بەبڕینەوە کۆتایی دێت.

بەڵام جگە لەوانەی کە باسکران نزیکەی ژیانێکی ئاسایی وەکو خەڵکانی تر دەژی. ئەو جۆرە خواردنانەی کە جاران باو بوون و پێشکەش دەکران لە چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە ئێستا باویان نەماوە، ئێستا



وێنەی ژمارە (١٣)
سەوزە و میوە خواردنی تەندروستین بۆ تووشبووان بە شەکرە بەڵام بەشێوەیەکی گونجاو لەکاتی دیاری کراو

یاسایەکی گەورە و بەهێز هەیە ئەویش **خواردنی بەسوود لە کاتی دیاری کراو**. تۆ وەکو مرۆڤێکی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە دەتوانی سەفەر بکەی و وەرزش بکەی بێ ئەوەی تووشی هیچ گیروگرفتێک ببیت.

خۆت فێرکە چۆن ڕێژەی شەکر لە خوێنت دەپارێزی



وێنەی ژمارە(١٤)
قۆناغەکان و شێوەی
پشکنینی خودی نەخۆش
بۆ پێوانەی شەکر لە
خوێن بەهۆی ئامێری
گلوکۆمیتەر

مرۆڤی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە دەبێ بیر بکاتەوە و بزانێ چۆن شەکر لە خوێنی بەرز یان نزم دەبێتەوەو چۆن ئەمە هاوسەنگ بکات. خواردن شەکر بەرز دەکاتەوە بەڵام ئینسولین و حەبی نەخۆشی شەکرە هەروەها وەرزشکردن ڕێژەی شەکر لە خوێن دادەبەزێنێ. ئامانج ئەوەیە کە ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ئاستێکی نزم و ڕێک بهێنێتەوە.

تۆ دەتوانیت پسپۆڕ بیت کەوا چۆن خواردن و جولانەوە و دەرمان کار لە لەشی تۆ دەکەن بەڵام گرنگترین هۆکار ئەوەیە بۆ پشکنینی ڕێژەی شەکر لە خوێن لە سەرەتاوە پێویستیت بەوە هەیە کە زوو زوو ڕێژەی شەکر لە خوێن بپشکنی. کاتێک کە ڕێژەی شەکر دەچەسپێ لەسەر ئاستێکی باش جار جارە پێویستت بەپشکنینی کۆنترۆل هەیە. هۆکارێکی یارمەتی دەری چاک ئەوەیە کەوا لەوە بکۆڵیەوە کە چۆن لەشت کار دەکات لەگەڵ جۆرەکانی خواردەمەنی، چالاکی، دەرمان و گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانەت ئەمانەش دەبێ لە دەفتەرێکی تایبەت بنووسیەوە بۆ ژیانی ڕۆژانەت.

دەتوانی ڕۆژانە ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە کاتی دیاری کراو لە ڕۆژێکدا بنووسیەوە بۆ نموونە ئەمەش بیرۆکەیەکت دەداتێ دەربارەی ڕێژەی شەکر

و پەیووەندیت لەگەڵ خواردن و جولانەوەی کاری ڕۆژانەت. لە هەمان کاتدا ئەوە بنووسەوە کە چیت خواردووە و چیت کردووە تا دیەنێکی ڕێژەی شەکر لە خوێن لات گەڵاڵە دەبێت.

قۆناغی داهاتوو ئەوەیە دەبێ ئەوە فێربی کەوا بەمەزەندە بتوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بزانی لەگەڵ جۆرەکانی خواردن ئەمەش وات لێ دەکات پسپۆڕی و تایبەتمەندیت دەستکەوێ دەربارەی ڕێژەی شەکر لە خوێنت دا. ئەمانەش هەمووی وات لێ دەکات پێویستیت بەوەنەبێ لە تاریکیدا کاربکەی و نەزانی چی بخۆی و چی بکەی و ناڕەحەت بی، ئەگەر حەزت لە خواردنی ساندەویچێک یا شۆکۆلاتە بوو دەبێ زۆر بەئاسانی بزانی کەوا تۆ دەتوانی چەند بخۆی بێ ئەوەی شەکر لە خوێنت زۆر بەرزبێتەوە هەروەها دەتوانی خۆت فێربکەی کە وەرزش و دەرمان بەکاربهێنی بۆ ئەوەی کۆنترۆلی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بکەی و بەشێوەیەکی ئاسایی هاوسەنگی بکەی. بۆ نموونە ئەگەر هاتوو کەمێک سنوورت دابەزاند و خواردنت زیاتر خوارد یاخود جۆرێکی وات خوارد کە نەدەبوایە بیخۆیت ئەو کاتە تۆزێک وەرزش زیاد بکە و بجولێوە تا ڕێژەی شەکر لە خوێنت دادەبەزێنیت بۆ ئاستی ئاسایی خۆی.

ڕێژەی شەکری ئاسایی لە خوێندا

شەکر لە خوێن دەپێورێ بەملیگرام لە ١٠٠ملیلیتردا (٨٨-١٢٢ملیگرام/ ١٠٠ملیلیتر). ڕێژەی ئاسایی شەکر پشت بەتاکە کەس و تەمەن و جۆری نەخۆشی شەکرە دەبەستێت و خۆت دەتوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بپارێزی دوای ئەوەی نۆژداری پسپۆڕ ڕێژەکەیت پێ دەڵێت.

بەیانیان

بەر لەوەی خواردن بخۆیت یان شتێک بخۆیتەوە دەتوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بپشکنی ئەمەش پێی دەگوترێ ڕێژەی شەکر لەکاتی ڕۆژوو (Fasting blood sugar) واتە ڕێژەی شەکر لە خوێن پاش ٨ کاتژمێر دوای نانخواردن. ڕێژەی ئاسایی بۆ ئەم حاڵەتە لە نێوان ٨٨ تا ١٢٢ ملگم/ ١٠٠ ملیلیتر دایە.

ڕۆژانە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە

ئەگەر هاتوو ڕێژەی شەکر پێش نانخواردن لە خوێن لە نێوان ٨٨-١٢٢ملیگرام / ١٠٠ملیلیتر بوو، دوو کاتژمێر دوای نانخواردن لە نێوان ١١٠-١٦٠ ملیگرام / ١٠٠ملیلیتر بوو تۆ کۆنترۆلێکی چاکت هەیە لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێن بەڵام ڕێژەی زیاتر لە ١٥٨ ملیگرام / ١٠٠ملیلیتر پێش نانخواردن و ٢٠٠ ملیگرام / ١٠٠ملیلیتر دوو کاتژمێر دوای نانخواردن ئەوا کۆنترۆلی نەخۆشییەکەت باش نییە و شەکر لە خوێنت زۆرە.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە

ڕێژەی شەکر لە خوێن پێش نانخواردن ٨٨-١٢٢ملیگرام / ١٠٠ملیلیتر بێت هەروەها ڕێژەی شەکر ٢ کاتژمێر دوای نانخواردن ١١٠-١٦٠ ملیگرام / ١٠٠ملیلیتر بێت هەروەها هیمۆگلۆبین (HbA1c)ی ژمێردراو لە بنکە تەندروستییەکان وێنەیەک دەدات بەدەستەوە دەربارەی ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ماوەی ٦ -٨ هەفتەی ڕابردوودا. لەکاتی کۆنترۆلکردنێکی باش بۆ ڕێژەی شەکر لە خوێن هیمۆگلۆبینی (HbA1c) دەبێ لە ژێر ئاستی ٦,٥٪ بێت، بەڵام ئەگەر ئاستەکەی ٧,٥٪ بوو ئەوە دەردەخات کە ڕێژەی شەکر لە خوێن کۆنترۆڵ نەکراوە لە ماوەی دوو مانگی ڕابردوودا.

بەشی چوارەم

ئاکامە دژوارەکانی نەخۆشی شەکرە

لە ماوەی ٣٠ ساڵی ڕابردوودا جۆری دووی نەخۆشی شەکرە گۆڕاوە لە نەخۆشییەکی سووک کە پەیووەست بوو بەتەمەن و پیری بۆ یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی مردنی پێش وەخت و تووش بوون بەچەند نەخۆشییەکی تر لە زۆربەی وڵاتان.

لە ڕاستیدا لە هەموو کۆمەڵگە پێشکەوتووەکان نەخۆشی شەکرە بەهۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ:

١- کوێر بوون.

٢- لەکارکەوتنی گورچیلەکان.

٣- بڕینی قاچەکان.

٤- نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان: نەخۆشی شەکرە بەهۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، نزیکەی ٧٠-٨٠٪ نەخۆشەکانی شەکرە بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان دەمرن بۆیە ئێستا نەخۆشی شەکرە بەیەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکان دادەنرێت بۆ مردن و مردنی پێش وەخت.

٥- زیادبوونی ناڵە و ئازارەکان و پەککەوتن.

٦- کاریگەری لە سەر باری ئابووری و کۆمەڵایەتی.

هۆکارەکان بۆ ئەم ئاکامە درێژخایەنانە زۆر ئاڵۆزە و دەگەڕێتەوە بۆ:

١- بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن.

٢- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٣- ناڕێکی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری لە خوێن.

٤- ئاڵۆزبوونی خوێنبەرە بچکۆڵەکان.

هەروەکو لە سەرەوە باسمان کرد ئاکامە درێژخایەنەکانی نەخۆشی شەکرە زۆر زۆرە و کاردەکاتە سەر هەموو ئەندام و شانەکانی لەش بەڵام ئەوەی پێویستە نەخۆش بیزانێ ئەوەیە تێکچوون و بەرزبوونەوە و دابەزینی کت و پڕی ڕێژەی شەکر لە خوێن بۆیە زیاتر باسی ئەم دوو حاڵەتە دەکەین.

نیشانەکانی زیادبوون و کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن

هەردوو حاڵەتی زیادبوون یاخود کەم بوونی شەکر لە خوێن زیانبەخشن بەتایبەتی کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن بۆ حاڵەتێکی نائاسایی کە کاردەکاتە سەر خانەکانی مێشک.

زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن Hyperglycemia

کاتێک ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەبێت لە سنووری دیاری کراوی خۆی.

نەخۆشەکە هەست بەمانەی خوارەوە دەکات:

١- زۆر میزکردن.

٢- زوو تینووبوون.

٣- ماندوێتی بەردەوام.

٤- خورشت لە دامەنی ئافرەتە تووش بووەکان.

٥- ئازاری قاچەکان.

٦- زوو هەستکردن بەبرسیەتی.

٧- دڵ هەڵچوون.

٨- کزبوونی چاوەکان.

کەمبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن Hypoglycemia

کاتێ ڕێژەی شەکر لە خوێن دادەبەزێ بۆ ڕێژەیەکی نائاسایی کە ئەمەش حاڵەتێکی زۆر ترسناکە و مەترسیشی زیاترە لە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن چونکە خانەکانی مێشک شەکرەی بۆ ناچێ دەبێتە هۆی لەناوچوونیان و زۆر ترسناکە.

لەم حاڵەتە نەخۆش هەست بەمانەی خوارەوە دەکات:

١- زۆر ئارەقەکردن.

٢- نارِەحەتی.

٣- لەرزین.

٤- دڵەکوتێ.

٥- توورەبوون.

٦- نیگەرانیی.

٧- برسیەتی.

٨- کەم بوونی سەرنجدان و شت لەبیرچوونەوە.

ئەگەر شەکر زۆر کەم بوو ئەوا نەخۆشەکە تووشی پەرکەم دەبێ و لە هۆش خۆی دەچێ.

ژاراوی بوونی ترشەڵۆکی چییە؟

لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە زیانێکی کت و پڕی ترسناکی هەیە لە کاتی زۆر بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن کە پێی دەگوترێ ژاراوی بوونی ترشەڵۆکی ئەمەش لەوانەیە بەبێ هۆشی کۆتایی بێت، ئەم حاڵەتەش دروست دەبێت ئەگەر هاتوو لەش ئینسۆلینی کەمتر لە ئاستی پێویست دەست کەوت بۆ نموونە ئەگەر هاتوو مرۆڤ نەیزانی کە ئینسۆلینی زیاتر پێویستە لە کاتی تووش بوون بەتا یان ئەگەر هاتوو نەخۆشییەکی سکی هەبوو. لە کاتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن، مرۆڤ هەست بەتینووبوون دەکات و میز زۆرتر دەکات ئەو کاتە نیشانەکانی تری نەخۆشی شەکرەی لێ بەدەر دەکەوێت.

نەخۆش دەست دەکات بەدڵ تێکچوون و ڕشانەوە و سک ئێشە و هەناسەی توند و خێراتر دەبێ و بۆنی ئەسیتۆنی لەگەڵ هەناسە یدا دەردەچێ ئەمەش پێویستی بەوەیە کە خێرا داوای یارمەتی بکات، بەبێ

چارەسەکردنی خێرا ئەم حاڵەتە وا لە نەخۆش دەکات وشک بێ و لەوانەیە بێ هۆش بێت.

هەرچەندە لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە زیانی کت و پڕی لێ دەکەوێتەوە لە کاتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن زیاتریش لە پیران و لەو کاتەی ڕێژەی شەکر زۆر بەرزدەبێتەوە دەگاتە ٧٢٠-١٠٠٠ ملیگرام ١٠٠/ ملیلیتر.

تینێتی و نیشانەکانی تری نەخۆشی شەکرە ئاگادار کەرەوەن و ئەوە دەگەیەنن کە نەخۆشەکە پێویستی بەچاودێری و چارەسەرکردنی خێرا هەیە.

ئەم زیانەش ترسناکە لەبەر ئەوەی نیشانەکەی بەئەسپایی دێن و مرۆڤ ئەوەندە هەستی پێ ناکات.

بەشی پێنجەم

پەیووەندی ئینسۆلین بەنەخۆشی شەکرە

هەستی ئینسۆلین

هەستی لەش بۆ ئینسۆلین پێی دەگوترێت هەستی ئینسۆلین. کاتێک لەش هەستی باش بوو بۆ بۆ ئینسۆلین ڕێژەی شەکر بەشێوەیەکی خێرا دادەبەزێ بۆ شێوەی ئاسایی خۆی پاش نانخواردن بەڵام ئەگەر هاتوو لەش بەرگری هەبوو بۆ ئینسۆلین بۆ نموونە لە مرۆڤە قەڵەوەکان و ئەوانەی کەم دەجولێنەوە پێی دەگوترێت بەرگریی ئینسۆلین ئەوا ڕێژەی شەکر لە خوێنیان بەرز دەبێتەوە بۆ شێوەیەکی نائاسایی.

ئەوانەی کە ئینسۆلین یاخود حەب وەردەگرن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە یان ئەوانەی ڕێژەی شەکر لە خوێنیان نزم دەبێت بەهۆی ئەوەی کە لەش هەستی بۆ ئینسۆلین چاکە و ئینسۆلینیش کاردەکاتە سەر ڕێژەی شەکر لەخوێن و ڕێژەی شەکر لە خوێنیان دادەبەزێ بۆ شێوەی ئاسایی دوای نانخواردن یاخود ئەگەر ئینسۆلین بەڕێژەیەکی زۆر وەربگرێت ئەوا شەکر لە خوێنیان زۆر دادەبەزێ بۆ شێوەیەکی نائاسایی پێی دەگوترێ کەم بوونی شەکر لە خوێن.

نیشانەکانی ئەم دوو حاڵەتە هەروەکو پێشتر باسمان کرد ئەمانەن:

ئارەقەکردن، نارەحەتی، لەرزین، دڵەکوتێ، تووڕەبوون، برسیەتی و کەم سەرنجدان.

هۆکارەکانی کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن لەوانەیە کەم بوونەوەی خواردەمەنی و زیادبوونی وەرزشکردن یان وەرگرتنی حەب و ئینسۆلین بەڕێژەیەکی زۆر بێت.

چارەسەریەکەی بەهۆی یارمەتی پارچەیەک قەندەشەکرە یان بڕێک ترێ یا شیر و شەربەت یان خواردنەوەی تر.

ئەگەر هاتوو شەکر لەخوێن زیاتر دابەزێ لەوانەیە نەخۆشەکە بێهۆش بێت ئەمەش پێی دەڵێن بێهۆشی بەهۆی ئینسۆلین کە ئەمەش حاڵەتێکی زۆر ترسناکە لەبەر ئەوەی لەوانەیە مێشک ئازاری پێ بگات و نەخۆشەکە تووشی پەرکەم بێت و خۆی ئازار بدات.

نەخۆشی شەکرەی لەهۆش خۆچوو یاخود ئەوانەی کە هۆشیان نالەبارە دەبێ بەزووترین کات ببرێن بۆ نەخۆشخانە بۆ ئەوەی بەزووترین کات چارەسەر بکرێن.

پێوانەی ڕێژەی شەکر لە خوێن

١- خۆپشکنین (خوێن پشکنین)

پشکنینی خودی خۆت بۆ زانینی ڕێژەی شەکر لە خوێن کارێکی گران نییە بەڵکو زۆر ئاسانە و بەماوەیەکی کوورت دەبێتە خوویەکی خێرا.

چەند جۆرە یارمەتی دەرێک هەیە کە نەخۆش دەتوانێ یەکێک هەلبژێرێت. پشکنینی خوێنەکە دەکرێ بەهۆی وەرگرتنی قەترەیەک خوێن لە پەنجەی گەورە بەدەرزییەکی تایبەت بۆ ئەم کردارە سەری پەنجەی گەورەی پێ زامدار دەکرێت و ئامێری تایبەت هەن بۆ پێوانەی شەکرەکە لە خوێندا.

ئێستا ئامێری تایبەت هەن بۆ بریندارکردنی پەنجەی گەورە بەشێوەی قەڵەمە و دەرزییەکی زۆر بچووکی تێدایە و پاش هەر بەکارهێنانێک دەرزیەکەی دەگۆڕدرێت، مرۆڤ دەتوانێ درێژی دەرزییەکە دەست نیشان بکات و چەند ملیم دابەزێ بۆ ناو پێستی پەنجەی گەورە بێ ئەوەی نەخۆشەکە هەست بەئازار بکات. چەند ئامێرێکی جۆراوجۆر هەن بۆ خۆ پشکنین و قەترەیەک لە خوێنەکە بۆت ڕادەکێشێتە ناو شریتەکە یاخود لەسەری دادەنرێت. لە هەندێک لەو پشکنینانە ڕەنگی شریتەکە دەگۆڕێت بەمەش دەتوانی ڕەنگی شریتەکە لەگەڵ چەند ڕەنگێکی تر لە پاکەتەکە

بەراورد بکەی کە ئەمانە هەریەکەی ڕێژەیەک لە شەکر دیاری دەکات. ئەمەشیان پێوانێکی ورد نیە بۆ ڕێژەی شەکر لە خوێن بەلاّم لە زۆربەی ئامێرەکانی تر ئەم شریتانە دەخرێنە ناو ئامێرەکە و ئەمیش ڕێژەی شەکر لە خوێن دەخوێنێتەوە و نەخۆشەکەش ژمارەیەکی دەست دەکەوێت کە ڕێژەی شەکرەکە لە خوێن دیاری دەکات بەلاّم هەندێک ئامێری تر شریتەکان بەهەردوو ڕێگا بەکاردەهێنن.

لەوانەیە ئامێرەکە ڕێژەی شەکر بەمللی گرام/ ۱۰۰ملیلیتر یاخود ملیمۆڵ / لیتر بخوێنێتەوە. ئەگەر هاتوو ئامێرەکەت ڕێژەی شەکری لە خوێن بەملیمۆڵ لە ۱ لیتر خوێندەوە ئەوا دەتوانی ژمارەکەی جارانی ۱۸ بکەی بۆ ئەوەی ئەنجامەکەی بەملیگرام لە ۱۰۰ ملیلیتر دەست بکەوێ. ئەگەر ویستیشت ڕێژەی شەکر لە خوێن بەملیمۆڵ لە ۱ لیتر بخوێنیتەوە ئەوا ڕێژەی ئاسایی شەکر لە خوێن لە نێوان ٤.٩ - ٦.٨ ملیمۆڵ / لیتر.

٢- میزەکەت بپشکنە

کیتۆن (Keton) ناوێکە بۆ ئەم ماددەیە کە لە لەش دروست دەبێ لە شێوەیەکی نائاسایی کاتێ کە ئینسۆلین کەمە لە خوێن. پێوانەی ڕێژەی کیتۆن لە میز شتێکی گرنگە لە کاتی چارەسەرکردنی جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە بەئینسۆلین، ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە تای بوو یان ئازاری سکی هەبوو لەبەر ئەوەی پێویستی بەئینسۆلین زیاد دەکات. چەند جۆرێک شریتی پشکنین هەن بۆ پێوانی کیتۆن لە میز. هەندێک جار گرنگە ڕێژەی شەکر لە میز بپێورێ بەلاّم لە زۆربەی نەخۆشەکان پێوانی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەسە بۆ چاودێری کردنی نەخۆشییەکە.

بەشی شەشەم

ژیانی ڕۆژانەی تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە

وەرزش دەرمانێکی کاریگەرە



وێنەی ژمارە (١٥)
پایسکل سواری وەرزشێکی بەسوودە بۆ تووشبووان بە شەکرە

چالاکی و وەرزش بەشێوەیەکی ڕێکوپێک زۆر گرینگ و پێویستە بۆ هەمووان.

نەخۆشی شەکرە یاخود چارەسەرکردن بەئینسولین نابێتە هۆی نەنجام نەدانی وەرزش، بەڵام پێویستی بەوەیە کە خۆت فێربکەی چۆن لەش کاریگەر دەبێ بەوەرزش و چۆن دەرمانەکان کاردەکەن. لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە وەرزش زیاتر گرنگە و بەشێکە لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە بۆ ئەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ژێر کۆنترۆڵ دابێت. ئەمەش دەستکەوتێکی گەورەیە کە وات لێ دەکات بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بجولێیتەوە و وەرزش بکەی.

دەستکەوتەکانی وەرزش

١- لێدانی دڵ لە کاتی حەسانەوە کەم دەبێتەوە.

٢- فشاری خوێن کەم دەبێتەوە.

٣- چەوری لە خوێن دەگەڕێتەوە شێوەی ئاسایی خۆی.

٤- پاراستنی کێشی لەش بەهۆی وەرزش سانا ترە.

٥- خانەکانی لەش هەستیان بەرانبەر بەئینسۆلین زیاد دەکات و بەشێوەیەکی ئاسانتر ئینسۆلین وەردەگرن و بەکاری دەهێنن.

٦- ماسوولکەکان گلوکۆز بەشێوەیەکی باشتر وەردەگرن.

٧- مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و ئاسەوارەکانی تری کەم دەبێتەوە.

ڕێژەی شەکر لە خوێن پێش و دوای یاخود لە کاتی ئەنجامدانی وەرزش بپێوە بەمەش خۆت ڕادەهێنی کە چۆن بتوانی ڕێژەی شەکرەکەت لە خوێن لە ئاستێکی هاوسەنگ و چەسپاو بپارێزی.

تێبینییەکی گرنگ

ئەگەری کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن بۆ شێوەیەکی نائاسایی دروست دەبێ لەماوەی ٢٤ کاتژمێر دوای ئەنجامدانی وەرزش.

لەم حاڵەتانەی خوارەوە واز لە وەرزش بهێنە

١- ئەگەر هەستت بەناڕەحەتی و بارودۆخێکی نائاسایی کرد.

٢- ئەگەر هاتوو کیتۆن لە میزت پۆزەتیڤ بوو.

٣- ئەگەر هاتوو ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ژێر ٧٢ ملیگرام لە ١٠٠ ملیلیتر بێت یاخود لەسەرووی ٢٧٠ ملیگرام لە ١٠٠ ملیلیتر بوو.

٤- ئەگەر هاتوو ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە نێوان ٧٢ _ ١٠٨ مليگرام لە ١٠٠ مليليتر بوو ئەوا پێویستە بەر لە مەشقکردن کاربۆهیدرات بخۆی.

ئەنجامدانی وەرزش

شێوەیەکی گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێرە:

١- بەپێ ڕۆیشتن (پیاسەکردنی ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو).

٢- مەلەوانی.

٣- پایسکل سواری.

٤- جۆرەکانی تری وەرزش وەکو (تۆپی پێ، تۆپی سەبەتە، تۆپی بالە، یارییە سویدییەکان....هتد.).



وێنەی ژمارە (١٦)
نموونەی وەرزشێک کە هێزێکی زۆری دەوێت

ئەگەر هاتوو کۆنترۆلی تەواوت هەبوو لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێنت بیر لە هیچ مەترسییەک مەکەوە لە نەخۆشییەکەت لەکاتی ئەنجامدانی وەرزشەکەت و هەست بەخۆشی و ئاسوودەیی و کامەرانی دەکەیت.

ئەمەش وات لێ دەکات لە جارانی داهاتوو هەر شێوەیەک لە شێوەکانی وەرزش هەڵبژێری بەبێ دوودڵی هەتا ئەگەر هاتوو وەرزشەکە گرانییەکی مامناوەندی هەبوو یاخود چالاکی گران بوو. لە کاتی ئەنجامدانی وەرزشی مامناوەندی بۆ نموونە پایسکل سواری بۆ ماوەی کاتژمێرێک یا دوو کاتژمێر یاخود ڕاکردن بۆ ماوەی (٥ کیلۆمەتر).

نموونەی چالاکی وەرزشی گران خزین لەسەر بەفر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک یان هەڵگژان بەسەر شاخەکان.

ئەگەر هاتوو ئاکامە لاوەکییەکانی نەخۆشی شەکرەت هەبوو ئەوا وەرزش کاتێکی هێورکەرەوەیە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەت.

چەند نموونەیەکی تری وەرزشی گونجاو بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە: ڕۆیشتن بۆ ماوەی ٢-٤ کیلۆمەتر، پایسکل سواری بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، مەلەکردن.

هەوڵی ئەوە بدە کە شێوەیەکی گونجاو لە وەرزش بدۆزیەوە کە پێت خۆش بێ و حەزی لێ بکەی لەبەر ئەوەی مەترسی کەمتر دەبێ لە کاتی ئەنجامدانی. دەبێ وەرزشەکە بەشێوەیەکی ڕێک وپێک ئەنجام بدەی بەلای کەمەوە ٣-٤ جار لە هەفتەیەکدا، ئەگەر هاتوو جارێکت فەرامۆش کرد نابێ هەوڵی ئەوە بدەی کە ئەم ماوەی لە دەست چووە پڕ بکەیتەوە بەخۆ ماندووکردن لە جاری داهاتوودا یان زیاد کردنی مەشقکردن.

دەبێ ڕاوێژ بەنۆژداری پسپۆڕ بکەی بەر لەوەی بڕیاری ئەوە بدەی کە شێوەیەکی نوێ لە وەرزش بەکاربهێنی ئەمەش بەتایبەتی زۆر گرنگە ئەگەر هاتوو پێشتر وەرزشت ئەنجام نەدابێ یاخود بەدەست ئاسەوارەکانی نەخۆشی شەکرە دەتناڵاند.

هاوسەنگ کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەهۆی ئەنجامدانی وەرزش

١- وەرزشەکەت ئەنجام بدە دوو تا سێ کاتژمێر دوای ژەمی نانخواردن.

٢- کاتژمێرێک بەر لە ئەنجامدانی وەرزش دەرزی ئینسۆلین لێ بدە.

٣- ئەگەر هاتوو وەرزشەکەت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بوو لەوانەیە پێویستیت بەڕێژەیەکی زیاتر لە کاربۆهیدرات بێت لەکاتی مەشقکردندا ئەمەش لە ڕێگەی خواردنی مۆزێک یان سێوێک دابین دەکرێت.

٤- ڕێژەی وەرگرتنی ئینسۆلینەکەت کەم بکەرەوە بەر لە ئەنجامدانی وەرزشی قورس یان مامناوەندی، ڕێژەی کەم کردنەوەکەش بەگوێرەی ماوە و جۆر و قورسی وەرزشەکە دەگۆڕێت.

٥- تا پێت دەکرێت هەموو ڕۆژێک لە کاتێکی دیاری کراودا وەرزشەکەت ئەنجام بدە.



وێنەی ژمارە (١٧)
مەلەوانی یەکێکە لە وەرزشە گونجاوەکان

بیر لەوە بکەرەوە کە خواردەمەنییەکانت تەندروست بن بەڵام لە یادت نەچێت خواردنی چاک بخۆیت ئەمەش پێویست بەوە ناکات خواردەمەنی

تایبەتمەند بەنەخۆشی شەکرە بێت لە بەر ئەوەی تۆ نەخۆشی شەکرەت هەیە. نەخۆشییەکە پێویستی بەوە هەیە بیر لە ڕەوشت و کردارەکانی ڕۆژانەت بکەیتەوە و هەڵیان بسەنگێنی، ئایا چۆنە و کاریگەری خراپیان نیە بۆ نەخۆشییەکەت و ڕێژەی شەکر لە خوێنت شڵۆق ناکەن. لەوانەیە پێویستیت بەگۆڕانکارییەکی کەم هەبێت لە خوورەوشت و شێوەی ژیانی ڕۆژانەت، دەبێ ئەوەش بزانیت کە زۆر هۆکاری تایبەت هەن بۆ یارمەتیدانی ژیانی ڕۆژانەت بەلام لەگەڵ ئەوەشدا تۆ هێشتا دەتوانی ئەم خواردنانە بخۆی کە حەزی لێ دەکەی.

خواردنی چاک مانای ئەوەیە کە بەهای خۆراکییان بەرز بێت و دەبێ تۆش بەردەوام بیت لەسەر ئەم خورەوشتە نوێیانەی شێوەی ژیانی ڕۆژانەت.

خواردنی مامناوەندی بخۆ و بەشێوەیەکی وا ڕێکی بخە کە بڕی ئەو وزەیەی تێدا بێت بەگوێرەی پێویستی تۆ بێت. بەهاوکاری زانیارییەکانت دەربارەی خواردەمەنی و نەخشەکێشان بۆ ئەوەی خواردنی چاک بخۆیت، لەهەمان کاتدا هەوڵی ئەوە بدە کە ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە ئاستێکی ئاساییدا بێت.

ڕەوشتی خواردەمەنی تەندروستی کاریگەریی بەتەنیا لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێن نییە و بەڵکو مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و ئاکامە لاوەکییەکانی نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە.

ئامۆژگاری

ئەمـانەی خـوارەوەش چەند ئامـۆژگـارییـەکی خـواردەمـەنین بەگـشـتی و ئامـۆژگـاری شـێـوازی خواردنن کـەوا پێـویسـتن بۆ تووش بووانی نەخـۆشی شەکرە:

١- با خـواردنەکـەت بەگـوێـرەی قـاپێکی دیـاری کـراو بێت، دیـاری کـردنی قاپێک یارمەتی دەرە بۆ مرۆڤ کاتێک پلان بۆ ژەمی سەرەکی دادەنێ. بەشێکی گەورە لە قـاپەکە دەبێ سەوزە و مـیوە بێت بەشـێکی تری برنج یا مـەعکەرۆنە یان پەتاتە و نان بێت بەشـەکەمـەکـەی قـاپەکـەش دەبێ ماسی یان گۆشت یاخود هێلکە بێت.

٢- خواردنەکەت دابەشی سەر هەموو ڕۆژەکە بکە، باشتر وایە پێنج ژەمی بچـووک لە ڕۆژێکدا بخـۆی نەوەک ڕۆژی سێ ژەمی قـوورس بخـۆی چونکە بەم شـێـوەیە ڕێژەی شەکـر لە خـوێن زیاتر چەسـپـاو و ئـاسـایی دەبێت. ژەمی بەیانیـان و دوو ژەمی سـەرەکی نیـوەڕۆ و ئێـوارە و دوو نێوانە ژەم. ڕۆژی پێنج ژەم سیستمێکی چاکە بۆ خواردن بۆ زۆر کەس. دوور بکەوە لەوەی هەر جـۆرە خـواردنێکی قـوورس لە ژەمی ئێـوارانـدا بخۆیت پەندێکی باو لە ئەورووپا هەیە کە دەڵێت:

خواردنی بەیانی بۆ خۆت بخۆ.

خواردنی نیوەڕۆ بدە بەهاوڕێکەت.

خواردنی ئیوارەش بدە بەدوژمنەکەت.

لەمـەوە بۆمـان دەردەکـەوێ کـەوا مرۆڤ دەبێ بەیانیـان خـواردنی چاک و بەسوود بخوات بەڵام نیوەڕۆ کەمتر بخوات و ئێوارەش زۆر کەمتر بخوات. چونکە مـرۆڤ دوای نانی بەیانیـان دەست بەکـارکـردن دەکـات ئەمـەش پێـویسـتی بەجولانەوە و چالاکی و سـەرنجدان هەیە و ئەمـەش پێـویسـتی

بەشـەکـرێکی زۆر هەیە بۆیە زۆر پێـویسـتـە خـواردنی بەیانیـانت چاک و بەسـوود و تەندروست بێت بۆ ئەوەی بتـوانیت کـارەکـانت بەشـێـوەیەکی ڕێکوپێک ئەنجام بدەی و تووشی نارەحـەتی و گـێـژی و بێ تاقـەتی نەبی بەهۆی کەم بوونەوەی شەکر لە خوێنت لە کاتی ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەت.

دەبێت خواردن چەورییەکەی مامناوەندی بێت، کەرەی سووک (ڕووەکی) و زەیت بۆ ئامـادەکردنی خواردن بەکـاربهێـنە لە جیـاتی ڕۆن. بەهەوەسـتی خۆت ماسی بخۆ ئەگەر ماسییەکە قەڵەویش بێت.

٣- خواردەمەنی قوتووکراو بخۆ هەروەها ڕیشاڵەکان کە لە سەوزە و میوە و نانی جۆ هەن زۆر بەسوودن.

٤- بەشـێـوەیەکی لەسـەرخـۆ خـواردەمـەنی بـخـۆ. ڕێژەی کـاربۆهـیـدرات لە خواردن کـاریگەرە لەسـەر ڕێژەی شەکر لە خوێندا ئەمەش دەگەڕێتـەوە بۆ جۆری خواردنەکە و شێوەی هەرسکردنی.

٥- خواردنە خێراکان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن پاش خـواردن بەڵام خـواردەمـەنیـیـە لەسـەرخـۆکـان دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی بەشێوەیەکی لەسەرخۆ و بۆ ماوەیەکی درێژتر.

ئامـانجی ئێمـە ئەوەیە کە چۆن بتوانین ڕێژەی شەکر لە خوێنمان بپارێزین بەشـێـوەیەکی ئـاسـایی و ڕێکـوپێک بەتایبـەتی لەو کـەسـانەی کـە دووچاری نەخۆشی شەکرە هاتوون.

خواردەمەنییە لەسەرخۆکان ئەمانە دەگرێتەوە:

١- برنج.

٢- مەعکەڕۆنە.

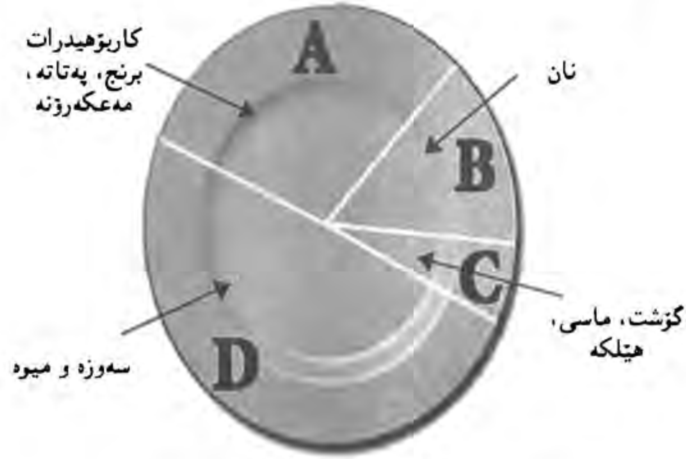
٣- فاسۆڵیا.

٤- بەزالیا.

٥- سەوزە و مێوە.

٦- نانی گەنمەشامی.

بەڵام خواردنە خێراکان دەبێ مرۆڤ کەمی لێ بخوات بەتایبەتی پەتاتە و نانی سپی.



وێنەی ژمارە (١٨)
ژەمە خۆراکێکی تەندروستی سەرەکی دەبێت بە پێوانەی قاپێک بێت

ئایا نەخۆشەکانی شەکرە

دەتوانن شەکر لە گەڵ چا و قاوە بەکاربهێنن

بەکارهێنانی ڕێژەیەکی کەم لە شەکر لەگەڵ چا یاخود قاوە خواردنەوە کار ناکاتە سەر ڕێژەی شەکر لە خوێن. ئەگەر هاتوو تۆ زۆر حەزت لە چا یان قاوە بوو هەوڵی ئەوە بدە کە ئەلتەرنالتیڤێک بۆ شەکرەکە بدۆزیتەوە بۆ شیرین کردنی چا یان قاوەکەت و بەکاری بهێنی. هەروەها دەتوانی ئەم ئەلتەرناتیڤەش بەکاربهێنی بۆ شیرین کردنی خواردەمەنی و خواردنەوەکانی تر ئەگەر هاتوو حەزت لە شیرینی بوو بۆ نموونە شەربەت یان کێک...هتد.



وێنەی ژمارە (١٩)
دەبێ رێژەی دیاریکراو لە شەکر بەکاربهێنین

یەکەمجار بیر لەوەبکەوە کە شتێکی وا بەکاربهێنی بێ وزە بێت ئەمەش کـاریگەر نابێ لەسـەر رێژەی شـەکـر لە خوێن. لە ولاتی سـوید چوار لەم بابەتانە سەلمێندراون کە کاریگەر نین لەسەر رێژەی شەکر لە خوێن کە زۆربەشیان لە دەرمانخانەکانی ئێمە دەست دەکەون کە ئەمانەن: . (Sackarin)، (Cyklamat) ، (aspartam) ، (Acesulfam-K)

بەکارهێنانی رۆژانەی ئەم ئەلتەرناتیڤانە وات لێ دەکات کە لەشت خۆی لەگەڵیاندا رابهێنێ بێجگە لە یەک جۆر نەبێ ئەویش پێی دەگوترێ .(Cyklamat)

بەلام لەگەڵ ئەوەشدا ئەم ماددەیە لە ولاتی سوید زۆر بەکاردێ بەتایبەتی بۆ شیرینی سەرمێز و پێی دەگوترێ حەبی شیرینی یاخود قەترەی شیرینی چونکە بەشێوەی قـەترەش هەیە لە بازاڕ بەلام رێنمایی لە شوێنە بەرپرسەکان لە سوید ئاماژە بەوە دەکەن کەوا نەخۆشەکانی شەکرە دەبێ بەشێوەیەکی کەمتر و دیاری کراو (Cyklamat) بەکاربهێنن کە لە شێوەی شیرینی سەر مێز دانەدرێت بۆ هەموو شتێک.

***

هیچ شتێک قەدەغە نییە



وێنەی ژمارە (٢٠)
شیرینیش قەدەغە نییە بەڵام بەرێژەیەکی گونجاو

ئەگەر هاتوو تۆ نەخۆشی شەکرەت هەبوو هیچ خواردەمەنییەک کە تۆ حەزی لێ دەکەی قەدەغە نییە. ئەگەر حەزت لە سەندەویچ یان پیتزا یان شۆکۆلاتە یان چپس کرد ئەوا دەتوانی جار جارە و بەرێژەی کەم بیانخۆی بەڵام هونەر لەوەدایە کە دەبێ زۆر مامناوەندی بیت لە خواردنیاندا واتە هەتا پێت دەکرێ دەبێ رێژەی شەکر لە خوێنتدا بپارێزی لەگەڵ ئەم خواردەمەنیانە. دەبێ ئەمە بزانی کە رێژەی شەکر لە خوێن دەبێ هەردەم لە شێوەی ئاسایی خۆی بێت و بزانی کەوا تۆ لەشت بەرگەی چەند لەم خواردەمەنیانە دەگرێت و رێژەی شەکری خوێنیشت ئاسایی بێت ئەمەش بەیەک رێگا دەبێت:

خواردەمەنی بخۆ و رێژەی شەکر لە خوێنت بپشکنە، بۆ نمونە پێش و دوای خواردنی چوکلێتێک یان پارچە پیتزایەک خوێنت بپشکنە، لەوانەیە رێژەی شەکر لە خوێنت ئاسایی بێت ئەگەر بێتو پارچە چوکلێتێک یان نیو پارچە پیتزا بخۆیت لە جیاتی دانەیەکی تەواو.



وێنەی ژمارە (٢١)
زۆر خواردنی شۆکۆلاتە زیانی هەیە بۆ تەندروستی

کاریگەریی مەیخواردنەوە

پەرداختێک لە بیرەی بەهێز یان عەرەق لەگەڵ خواردەمەنی هیچ نییە بەڵام ئەگەرهاتوو مرۆڤ نەخۆشی شەکرەی هەبوو دەبێ دەستبەجێ وازی لێ بهێنێ. دەبێ ئەوە بزانی کەوا ڕێژەی خواردنەوە و هێزەکەی کار دەکاتە سەر ڕێژەی شەکر لە خوێنت ئەمەش دەکرێ کاریگەرییەکانی جۆرەکانی مەی بەراورد بکەی لەگەڵ پشکنینی ڕێژەی شەکر لە خوێنت دوای خواردنەوە.

مەیخواردنەوە وزەیەکی زۆر بەلەش دەدات و عەرەق و بیرە کاربۆهیدراتی زۆر تێدایە کە ئەوەش زیاتر وزە بەلەش دەبەخشێ. لەکاتی خواردنەوەی مەی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەبێتەرە. لە ڕۆژی دوای خواردنەوە بەتایبەتی لەو نەخۆشانەی چارەسەرکردنیان بەشێوەی ئینسۆلینە یاخود حەب، شەکر لە خوێنیان کەم دەبێتەوە ئەمەش مەترسی کەم بوونەوەی شەکر لە خوێنیان هەیە. بیر لەوە بکەوە تۆ هەردەم خواردەمەنی بخۆی لە کاتی مەیخواردنەوە. ئەگەر هاتوو چارەسەرکردنەکەت بەشێوەی ئینسۆلین بوو دەبێ تا پێت دەکرێ ئەو خواردەمەنیانە بخۆی کە کاربۆهیدراتیان تێدایە.

خواردنی لەفەیەک بەکەرە یان بەپەنیر پێش نووستن ڕێگایەکی چاکە بۆ پاراستنی ڕێژەی شەکر لە خوێن شەوەکەی یان بەیانییەکەی دوای خواردنەوە.

لە ڕوانگەی تەندروستییەوە ئەم شێوازە خواردنەوەیە زیانی زۆری هەیە و ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەکاتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی تووش بوون بەچەندین نەخۆشی تر بۆیە چاکتر وایە واز لەمەیخواردنەوە بهێنی بەڵام ئەگەر هاتوو ڕاهاتبووی لەسەری و نەت توانی وازی لێ بهێنی دەبێ بیر لەوە بکەیتەوە کە چەند دەخۆیتەوە و بیر لە ڕۆژی دوای خواردنەوەکەش بکەوە چونکە ڕێژەی شەکر لە خوێن کەم دەبێتەوە و ئاکامی خراپی لێ چاوەڕێ دەکرێت.

خواردەمەنییەکانی تر

ئاو و ئاوی کانزایی خواردنەوەی چاکن لەگەڵ ژەمەکانی تووش بووانی نەخۆشی شەکرە. شیر شەکری تەواوی تێدایە لەبەر ئەوە دەبێ شیر خواردنەوەی ڕۆژانە بەشێوەیەکی ڕێک دابەش بکرێ بەسەر هەموو ڕۆژەکە. خواردەمەنییە سووکەکان لەوانەیە کەمێک شەکریان تێدابێ بۆیە هەردەم تێبینییەکانی سەر قووتووەکان بخوێنەوە و باشتر وایە سەیری ڕێژەی شەکر و چەوری لە خواردنەوەکانت بکەی و کۆنترۆلیان بکەی.

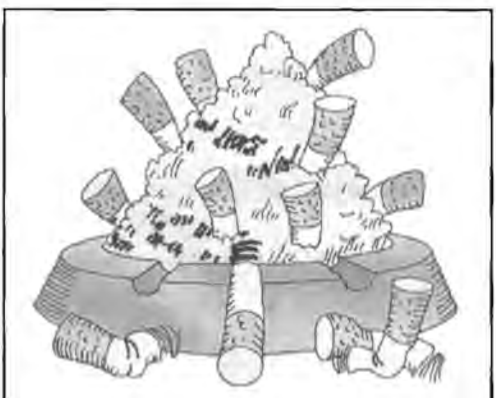
جگەرەکێشان مەترسیدارە بۆ نەخۆشەکانی شەکرە

ئەگەرهاتوو نەخۆشی شەکرەت هەبوو وازهێنان لە جگەرەکێشان باشترین ڕێگایە بۆ ئەوەی لە نەخۆشییەکانی تر دوور کەویەوە. نەخۆشی شەکرە لەگەڵ جگەرەکێشان دوو فاکتەری مەترسیداری زۆر بەهێزن بۆ ئەوەی مرۆڤ تووشی ڕەق بوونی دیواری خوێنبەرەکان بێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و کێشەکانی تر.



وێنەی ژمارە (٢٣)
جگەرە دوژمنی شاراوەی هەموو مرۆڤێکە

ئەگەر هاتوو تووش بووی بەنەخۆشی شەکرە و جگەرەشت کێشا ئەوا مەترسی تووش بوونت بەڕەق بوونی دیواری بۆڕیەکانی خوێنبەرەکان و ئەنجامەکانی زۆرجار زیاتر دەبێ. بەڵام ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە توتنی لە ژێر لێوی دانا (SNUS) لە جیاتی جگەرە



وێنەی ژمارە (٢٤)
با هەر لە ئێستاوە واز لە جگەرەکێشان بهێنین

ئەوا کاریگەرییەکەی لەسەر لەشی کەمترە و نابێتە هۆی ئەوەی کەواز لە هەموو ڕێگاکانی جگەرەکێشان بهێنێ بەڵام (SNUS) ڕێژەیەکی بەرز و ڕێک لە نیکۆتین لەناو خوێن دروست دەکات ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و زیادکردنی لێدانی دڵ.

ڕێگاکانی جگەرەکێشان ئەمانەن

١- جگەرەکێشانی ئاسایی بەهەڵمژینی دووکەڵەکەی.

٢- بەکارهێنانی تووتنی ئاسایی لە ژێر لێوی سەرەوە.

٣- بەکارهێنانی شێوە تووتنێکی بچووکی تایبەت (SNUS) لە ژێر لێوی سەرەوە.

ئەو شتانەی لە جیاتی جگەرە بەکاردێن بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان

١- بەکارهێنانی پلاستەری نیکۆتین.

٢- بەکارهێنانی بنێشتی نیکۆتین.

٣- بەکارهێنانی سپرای نیکۆتین.

٤- بەکارهێنانی جگەرەی نیکۆتینی تەندروستی.

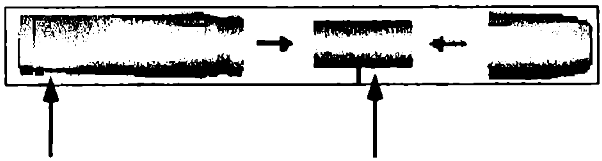
تووش بووی بەڕێز کێشانی جگەرە بەدەمەوە دەبێتە هۆی زۆر ئازاردانی خۆت و دەوروبەرت و تووش بوون بەچەندەها نەخۆشی بەڵام ئەگەر هاتوو ڕاهاتبووی لەسەر جگەرەکێشان ئەوا دەتوانی شێوەی جگەرەکێشانت بگۆڕی بۆ ڕێگاکانی تر لەبەر ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١- زیانت بۆ سەر تەندروستی خۆت کەمترە.

٢- لەوانەیە ئەم ڕێگایە ببێتە هاندەرێک بۆ ئەوەی بەیەکجاری واز لە جگەرەکێشان بهێنی.

٣- پاراستنی ئازیزانی دەوروبەرت لە ئاسەوارە مەترسیدارەکانی جگەرەکێشان.

جگەرەکێشان بۆ مرۆڤی ئاسایی و لەش ساغ زۆر زیانبەخشە، بەتایبەتیش بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە.



وێنەی ژمارە (٢٥)
جگەرەی نیکۆتینی تەندروستی بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان

بیر لە پێیەکانت بکەوە

بایەخدان بەپێیەکان کارێکی زۆر گرنگە بۆ نەخۆشەکانی شەکرە. بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن دەبێتە هۆی پێکانی دەمارەکان و خوێنبەرەکان. ئەمەش وا دەکات هەستی پێیەکانی نەمێنێ و خوێن بەشێوەیەکی خراپتر بسوڕێتەوە. لەوانەیە پێیەکانی نەخۆشەکە تووشی برین و پێکانی تر بێت بۆیە دەست نیشان کردنی ئەم پێکانانە لە پێی نەخۆشەکە زەحمەت تر دەبێ و چاک بوونەوەشیان زۆر گرانە. کەم بوونەوەی هەست لە پێیەکان وا دەکات ئەگەری پێکان زیاتر و ئاسانتر بێت.

لەوانەیە نەخۆشەکە هەست بەوەنەکات کەوا بزمارێک هەیە لە پێلاوەکەی یاخود لە کاتی ڕۆیشتن هەست بەئازار ناکات و پێی لەسەر شتی تیژ دابنێ و زامدار ببێ یاخود لە سەرمای زستان لە کاتی گەرم کردنەوەیان لە پێش سۆپا هەستیان پێ نەکا و بسووتێن و تووشی برین ببن. ئەو نەخۆشانەی کە گرفتیان هەیە لە پێیان ئەمانە لە تەمەنی پیری دان و جۆری دووی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

زۆر شت هەیە کەوا تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە دەتوانێ بەهۆیەوە پێیەکانی تووند بکات و ئەگەری تووش بوون بەپێکان و نەخۆشییەکانی پێ کەم بکاتەوە کە لەوانەیە نەخۆشەکە دووچاری بێت دوای چەند ساڵێک لە نەخۆشییەکەی.

ئامۆژگارییەکی چاک ئەوەیە کە نەخۆشەکە ڕۆژانە بەوردی سەیری پێیەکانی بکات و بیان پشکنێت، لەوانەشە ئەمە لە کاتی شووشتنی پێیەکان ئەنجام بدرێت. بەم شێوەیە برین یاخود هەر ئەزیەت دانێک زووتر دەدۆزرێتەوە و ئەمەش چارەسەرییەکەی ئاسانترە. ئەگەر هاتوو پشکنینی پێیەکانت کارێکی گران بوو نەت توانی ئەنجامی بدەیت بەهۆی قەڵەوی یان شتێ تر ئەوا دەتوانی ئاوێنەیەک بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی بیان پشکنی بەڵام لە هەمان کاتدا دەتوانی داوای یارمەتی یەکێکی تر بکەی بۆ ئەوەی پێیەکانت بپشکنێ. پێویستە بەلای کەمەوە ساڵی یەک جار پێیەکانت نیشانی نۆژداری پسپۆڕ یان پەرستیاری پسپۆڕ بدەی چونکە ئەوان شارەزاییەکی تەواویان هەیە دەربارەی ئەو نەخۆشییانەی کە تووشی پێ دەبن و دەتوانن زووتر دەستنیشانی نەخۆشی لە پێیەکانی نەخۆش بکەن. دەبێ نەخۆشی شەکرە ئەوە بزانێ کە نەخۆشییەکانی پێ لە سەرەتاوە چارەسەریان ئاسانترە لەچاو قۆناغەکانی دواتر چونکە ئەستوور بوون و ڕەق بوونی پێست یاخود برینی بچووک ئەمانە لە سەرەتاوە لە پێستن. بەڵام ئەگەر هاتوو تووشی هەوکردن بوون ئەوا هەوکردنەکە پاشان دەگوازرێنەوە بۆ ماسوولکەکان و پاشان بۆ ئێسقانەکان کە ئەو کاتە چارەسەریان زۆر گرانە و دەبێتە هۆی بڕینەوەی قاچیان.

سارێژبوونی برین و زامی پێی تووش بووانی نەخۆشی شەکرە زۆر گرانە لەبەر ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١- خوێن کەم دەسووڕێتەوە لە پێیەکان بەهۆی ڕەق بوونی خوێنبەرەکانی پێ و قاچ.

٢- ڕێژەی شەکر لە خوێن زۆرە.

٣- نەخۆش هەستی لە پێیەکانی نامێنێ بۆیە ناتوانێ برینەکانی بپارێزێ لە پێکان و ئازاردان.

٤- برینەکان زووتر هەو دەکەن و ئەم هەوکردنەش زوو بڵاودەبێتەوە لەپێ و قاچ و زۆر زوو هەڵدەکشێ بۆ چینەکانی ژوورەوە، بۆ ماسوولکەکان و ئێسقانەکان هەروەها هۆکارەکانی هەوکردن چەند جۆرێک لە بەکتریا دەبێت بۆیە چارەسەر کردنیان زۆر گرانە.

بۆیە تووش بووانی نەخۆشی شەکرە دەبێ زۆر گرنگی بەپێیەکانیان بدەن و خاوێنیان ڕابگرن، بەدەست پێڵاوەکانیان بپشکنن نەوک بزمارێک یان زیادەیەکی تێدا بێت.



وێنەی ژمارە (٢٢)
جگەرە دوژمنی شاراوەی هەموو مرۆژێکە

هیوای سەرکەوتنت بۆ دەخوازین

تۆ ئەی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە هیوای سەرکەوتن و ژیانێکی ئاسوودە و خۆشت بۆ دەخوازین لە ململانێت بەرانبەر بەنەخۆشییەکەت و ئارەزوو و چالاکییە ڕۆژانەکانت.

دەبێ ئەوە بزانی کە ئێستا باوی ئەوە نەماوە واز لە خواردەمەنی و زۆر لە ئارەزووەکانت بهێنی بەڵکو دەتوانی ژیانێکی زۆر ئاسایی بژیت لەگەڵ نەخۆشییەکەت وەکو هەموو خەڵکانی تر بەڵام بەچاودێری کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێنت و ڕێکخستنی ژیانی ڕۆژانەت و دوورکەوتنەوە لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی تووش بوونت بەنەخۆشییەکانی تر شان بەشانی نەخۆشی شەکرە هەروەک پێشتر باسمان کرد، لە بیرت نەچێ واز لە خورەوشتە خراپەکانت بهێنیت وەک جگەرەکێشان و قەڵەوی و تەمبەڵی و زۆر دانیشتن.

نامەیەک

هیوادارم حکومەتی هەرێمی کوردستان زیاتر چاودێری لایەنی تەندروستی بکات و پێی دابچێتەوە بەگوێرەی سیستمی نوێی جیهانی لە بواری تەندروستیدا بەتایبەتی ئەوەی پەیووەندی بەم کتێبە هەیە ئەویش نەخۆشی شەکرەیە.

ئێستا نەخۆشی شەکرە بۆ خۆی بووە بەجۆرە پسپۆڕییەک و نۆژداری پسپۆڕ و پەرستیاری پسپۆڕ لەسەر ئەم نەخۆشییە کاردەکەن هەروەها پسپۆڕی چاودێری کردنی پێ و قاچەکانی تووش بووانی نەخۆشی شەکرەش هەن. بنکەی تەندروستی تایبەت هەن بۆ چاودێری و چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە و دابەش کردنی دەرمان و ئینسولین و ئامێری پەمپی ئینسولین و ئامێری پشکنینی شەکر لە خوێن و میز و کیتۆن لە میز بەسەر توش بووان‌دا.

نەخۆشەکان بەبەردەوام سەردانی ئەم بنکانە دەکەن و زانیاری نوێ دەربارەی نەخۆشییەکەیان وەردەگرن.

کۆمەڵ و ڕێکخراوی تایبەت لە هەموو دنیا هەن بەناوی هەموو میللەتەکان دەربارەی نەخۆشی شەکرە بۆ گۆڕینەوەی زانیاری نوێ و هاوچەرخ لە گەڵ گەلانی تری جیهان هەروەها بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر نەخۆشی شەکرە لە وڵاتەکانیان و پاڵپشتی کردنی توێژەرەکان.

لە ماوەی دوو ساڵی ڕابردوودا ئامادەی دوو کۆنفرانسی جیهانی بووم دەربارەی نەخۆشی شەکرە زۆر لە گەلانی ناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و وڵاتە عەرەبییەکانیش ئامادەی بوو بوون بەڵام بەداخەوە دەتوانم بڵێم من تاکە کوردیک بووم کە بەشدار بووم لەم کۆنفرانسانەدا.

خۆزگە ئێمەش کۆمەڵەیەکی کوردی بەناوی (کۆمەڵەی نەخۆشی شەکرەی کوردستان) دروست بکەین و لە لایەن حکومەتەوە پشتگیریی لێ بکرێت.

دەمــەوێ ئەوەش ڕوون بکەمــەوە کــە ئەو پارەیەی ســاڵانە لە بودجــەی وڵاتەکــەمــان لە تووشــبــووانی نەخــۆشی شــەکــرە ســەرف دەکــرێت بەهۆی ئەنجــامــدانی نەشــتــەرگــەریی و مــانەوەیان لە نەخــۆشخــانە زۆر لەوە زیاترە ئەگــەر بیّــتــو ئیّــمــە بنکەیەک و کــۆمــەڵەیەک دروست بــکەین کــە تازەترین زانیاری و ئامێر و دەرمانی چارەسەری ئەم نەخۆشییەی بۆ دابین کرابێت.

هیوادارم بەرپرسان چاو بەم داخوازییە دابخشێننەوە و جێبەجێی بکەن.

لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزمدا...

سەرچاوەکان

1- Apotekets R-d Om Diabetes. 2004 Sweden.

2- Saleem Sa'aed Qader, 2004. Nitric Oxide Synthase in Pancreatic Islets During Trauma and Parenteral Feeding. PhD Thesis. Lund, Sweden.

3- Saleem S. Qader, 2003. Second Hand Smoke & Kids' Health. Lund, Sweden.

4- International Diabetes Federation. Diabetes Atlas. ,2003 Paris, France. Second edition.

سوپاسنامە

* سوپاسی ڕێزدار کاک نێچیرڤان بارزانی دەکەم بۆ هاوکاری کردنی لە لەچاپدانی ئەم پەرتووکە.

* سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەم بەتایبەتی ئەندامانی خێزانەکەم کە یارمەتیان داوم بۆ بەچاپ گەیاندنی ئەم پەرتووکە.

* ســوپاسی کــارمــەندانی دەزگــای ئاراس دەکــەم بەتایبــەتی کــاک بەدران ئەحمەد حەبیب بۆ لە چاپدانی ئەم کتێبە.

دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە

* لە ساڵی ١٩٦٣ لە هەولێر لەدایک بووە.
* لە ساڵی ١٩٨٧ بەکالۆریۆسی نۆژداری و نەشتەرگەریی گشتی لە زانکۆی بەغدا وەرگرتووە.
* لە ساڵی ١٩٩٢ بەڕێوەبەری بنکەی تەندروستی بەحرکە بووە.
* لە ساڵی ١٩٩٢-١٩٩٥ وەکو نۆژداری سەرپەرشتیار لەسەر کرێکارەکان لە کێڵگەی پەلەوەری هەولێر کاری کردووە.
* لە سالی ١٩٩٥ ئەندام بووە لە ڕێکخراوی پزیشکی (KMO).
* لە ساڵی ١٩٩٦ بڕوانامەی ماستەری لە نەشتەرگەری گشتی لە زانکۆی سەلاحەددین وەرگرتووە.
* لە ساڵی ١٩٩٧-١٩٩٨ جێگری بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن بووە لە هەولێر.
* لە ساڵی ١٩٩٧ەوە مامۆستای نەشتەرگەرییە لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.
* لە ساڵی ١٩٩٧ەوە پسپۆری نەشتەرگەریی گشتییە لە نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن لە هەولێر.
* لە ساڵی ١٩٩٨-١٩٩٩ مامۆستای توێکاری (تشریح) بووە لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.
* لە ساڵی ٢٠٠٠ کۆرسێکی مەشق کردنی لە نەشتەرگەریی لە شاری ئینگلهۆلم لە سوید ئەنجام داوە.
* لە ئەیلولی ٢٠٠١ بەمەبەستی تەواوکردنی خوێندنی باڵا چۆتە وڵاتی سوید.
* لە ساڵی ٢٠٠٢ کۆرسەکانی فێربوونی زمانی سویدی و قۆناغە پێشکەوتوەکانی بڕیوە.
* لە حوزەیرانی ٢٠٠٢ بۆ ماوەی پێنج مانگ وەکو نەشتەرگەر لە نەخۆشخانەی زانکۆی لوند لە بەشی فریاگوزاری کاری کردووە.
* لە کانوونی یەکەمی ٢٠٠٢ کۆرسێکی پزیشکی بەزوبانی سویدی ئەنجام داوە.

* لە ئایاری ٢٠٠٤ بڕوانامەی ماستەری لە تەندروستی گشتی لە زانکۆ لوند لە سوید وەرگرتووە.
* لە ئەیلولی ٢٠٠٤ بڕوانامەی دکتۆرای لە نەشتەرگەری لە زانکۆی لوند لە سوید وەرگرتووە.
* لە کانوونی یەکەمی ساڵی ٢٠٠٤ کۆرسێکی بۆ مەشقکردن لە بواری نەشتەرگەریی بۆ زانکۆی کۆپیۆ لە وڵاتی فینلەندا ئەنجامداوە.
* ئەندامی هەردوو ڕێکخراوی نۆژداری نێودەوڵەتی (EASD)ی ئەوروپی و (ADA)ی ئەمریکییە.
* ئەندامی کۆمەڵەی پزیشکانی کورد لە سویدە و نوێنەری ڕێکخراوی (KAS)ە لە هەولێر.
* لە چەندین کۆنفرانس و کۆرسی نۆژداریی جیهانی لە وڵاتانی (فەرەنسا و بەریتانیا و ئەڵمانیا و سوید و نەمسا) بەشداری کردووە.
* سەرپەرشتی ڕاهێنانی ژمارەیەکی زۆری لە دکتۆرە نیشتەجێکان و قوتابی ماستەری کردووە.
* لە چەندین گۆڤاری بەناوبانگی جیهانی توێژینەوە و بابەتی زانستی نوێی لەسەر نۆژداری بڵاوکردۆتەوە و ئێستاش خاوەنی ١٦ توێژینەوەی نۆژدارییە.
* چەند سمینارێکی دەربارەی توێژینەوەکانی لە وڵاتانی سوید و نەمسا و فینلەندا ئەنجام داوە.
* نوێنەری هەردوو زانکۆی سەلاحەدین و هەولێری پزیشکی لە سوید.

ناوەرۆک

ABSTRACT

A series of books about the health promoting system and the health policy in Kurdistan Region, hopping that they will help in changing the health behavior of the people in Kurdish society. Besides we aim to raise the awareness and knowledge of the people about the recent international information in the health.

As we know diabetes mellitus is one of the most common non-communicable diseases globally. It is the forth or the fifth leading cause of death in most developed countries and there is substantial evidence that it is epidemic in many developing and newly industrialized nations.

Complications from diabetes such as coronary artery and peripheral vascular disease, stroke, diabetic neuropathy, amputations, renal failure and blindness are resulting in increasing disability, reduced life expectancy and enormous health costs for virtually every society. Diabetes is certain to be one of the most challenging health problems in the 21st century.

It is estimated that currently some 94 million people worldwide,or 5.1% in the adult population have diabetes and that this will increase to 333 million, or 6.3% by 2025.

By 2025, the region with greatest number of persons with diabetes is expected to change to the South-East Region with about 82 million diabetics. The regions prevalence of 7.5% will however continue to be lower than that of North America, estimated at 9.7% and Europe 9.1%.

The 40-59 age group currently has the greatest number of persons with diabetes. By 2025, because of the aging of the world's population, there will be 146 million aged 40-

59 and 147 million aged 60 or older.

The estimates for both 2003 and 2025 showed female predominance in the number of the persons with diabetes. The female number was about 10% higher than for the male.

With such high prevalence now and in the next 2 decades unfortunately we have no data about the prevalence of diabetes and it is complications in our society but we certainly have high prevalence of the disease and it is risk factors like obesity in addition to high prevalence of its complications.

Unfortunately,diabetes has been known allover the world for more than 3500 years but it is still new to our nation and daily many people ask about it and other diseases like hypertension and heart diseases, the people ask why these diseases have emerged in our society.

Besides,the system which is applied in our society still a traditional one and still the advanced and recent personal devices like glucometer and insulin pumb are not available in our society and the patients with diabetes has to go to the general health centers or hospitals to do simple blood sugar test.

Unfortunately still we have no specialist doctors or nurses in diabetes even we have no dietician and specialists in foot care. So, really it is a difficult situation in our society for the diabetic patients to live with their disease and to have a normal life.

Complications are very high, both direct and indirect health costs surely are very high although we have no data.

This book composed of 6 parts,the first part is about the

definition of diabetes mellitus, part 2 is about types of diabetes mellitus, part 3 is about the instructions for diabetics, part 4 is about complications of diabetes mellitus, part 5 is about relations between insulin and diabetes mellitus, part 6 is about the daily life of the diabetic patients.

I hope this book will help general population to raise their information' awareness about diabetes mellitus and to help the diabetic patients how to live normal life in addition, to remind the health policy makers about the international health policy about diabetes in order to apply it in our country.

Dr. Saleem Sa'aed Zangna
Hawler
February.16. 2005

DIABETES MELLITUS

By

Dr. Saleem Sa'aed Zangna

Specialist General Surgeon
MD, MSc, MPH, PhD
Medical College,

Salahaddin University
Hawler, Kurdistan

دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە

پسپۆری نەشتەرگەری تەندروستی گشتی
بەکالۆریۆس لە نوژداری و نەشتەرگەری گشتی زانکۆی بەغدا
ماستەر لە نەشتەرگەری گشتی زانکۆی سەلاحەدین
ماستەر لە تەندروستی گشتی زانکۆی لوند/ سوید
دکتۆرا لە نەشتەرگەری زانکۆی لوند/سوید